

10 jaar onderzoek met impact

# Stap voor stap

naar een gezonde leefstijl  
van de jeugd



Magazine ter gelegenheid van het 10-jarige jubileum van het  
lectorat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving

**DE HAAGSE**  
HOGESCHOOL

# INHOUD



- 3** Voorwoord
- 4** In tien jaar stap voor stap naar een gezonde leefstijl van de jeugd
- 8** Cijfers
- 9** Samen met studenten (1)
- 10** Stimuleren van beweegvaardigheid bij kleuters
- 12** Top tools
- 19** Samen met studenten (2)
- 20** Hoe verleiden we jongeren om gezonder te eten?
- 23** Column
- 24** Luisteren en samenwerken: de sleutel tot succes van de MQ Scan
- 26** Samen met studenten (3)
- 28** Leefstijlquiz
- 30** Hoe realiseer je speelvriendelijke steden?
- 32** Rol van technologie in onderzoek naar de leefstijl van jeugd
- 34** Samenwerken aan een gezonde toekomst van de jeugd
- 36** Toekomstdromen
- 38** Uitslag leefstijlquiz



## Voorwoord

### Een Krajicek Playground staat of valt met de mensen die er werken

“Ik groeide eind jaren '70 op in De Lier. Tegenover mijn huis was een trapveldje, waar mijn vriendjes en ik flesvoetbal speelden. Ook organiseerden we fietsraces in onze straat; die liep dood, dus dat kon veilig.

Voor mij was dit normaal, maar na mijn winst op Wimbledon in 1996 ontdekte ik dat er duizenden kinderen zijn in Nederland die géén plek in de buurt hebben om veilig buiten te spelen. In de volgebouwde wijken was geen rekening gehouden met speelruimte en gemeentelijk beleid dwong sportclubs naar de rand van de stad te verhuizen, waarmee letterlijk afstand tot beweegruimte gecreëerd werd.

Toen we in 1998 Krajicek Playground Hondius in Den Haag openden, onze allereerste in Nederland, hadden we geen idee wat voor impact ons vernieuwende concept zou hebben. Hoewel het een vrij basic plein was voor voetbal, basketbal en tennis, werd de komst breed gedragen door de buurtbewoners. Dit draagvlak in de buurt in combinatie met onze begeleiders uit de wijk op de veldjes, bleek onverwacht een gouden formule. Mensen gingen naar buiten om te bewegen, leerden elkaar kennen en voelden zich veiliger in hun eigen buurt. Sport was niet het doel, maar het middel om sociale cohesie in de wijk te versterken. Toen ik er een jaar later ging kijken, vond ik slechts een kleine *graffiti tag* op het naambord. De buurt was trots op 'hun' Krajicek Playground.

Nu, 26 jaar en 129 Krajicek Playgrounds later, zie ik veel mooie ontwikkelingen op onze speelvelden. De basic veldjes maken plaats voor duurzame beweegruimten die *communities* versterken. Nieuwe technieken worden toegevoegd: een overkapping tegen regen en felle zon, een waterbassin, een vloer die is vervaardigd uit gerecyclede tennisballen. Zelfs de digitalisering doet haar intrede op de Krajicek Playgrounds in de vorm van *Sona bogen* en *Sutu walls*. We kunnen jongeren misschien niet losweken van hun beeldscherm, laten we dan digitalisering inzetten als middel om ze te laten bewegen.

“Toen we in 1998 Krajicek Playground Hondius in Den Haag openden, onze allereerste in Nederland, hadden we geen idee wat voor impact ons vernieuwende concept zou hebben.”

Onlangs deze veranderingen is er al 26 jaar lang één duidelijke rode lijn: ons concept staat of valt met de mannen en vrouwen die van de Krajicek Playgrounds een energieke ontmoetingsplek maken. Dankzij de Nationale Postcode Loterij kregen we de kans om tien Krajicek Playgrounds te renoveren en *future proof* te maken. Playground Hondius is de eerste die een complete make-over heeft gekregen vanuit dit Outdoor Generation Project: het is er nu groener, heeft meer ruimte om te bewegen en biedt meer plek om elkaar te ontmoeten.

En dat is hoe ik onze Krajicek Playgrounds in de toekomst zie: als ontmoetingsplekken die meegroeien met de ontwikkeling van de wijk. Een plek die niet alleen jongeren, maar mensen van alle leeftijden de mogelijkheid biedt om te bewegen en de sociale cohesie in de buurt te versterken, zodat er veilige wijken ontstaan. Onlangs vroeg iemand mij: “Wanneer heeft de Krajicek Foundation haar doel bereikt?” Eigenlijk is het antwoord simpel: als we overbodig zijn. Want alleen dan heeft elk kind in Nederland een veilige plek in de buurt om te bewegen.”

Richard Krajicek

Tien jaar onderzoek met impact

# STAP VOOR STAP

## naar een gezonde leefstijl van de jeugd

Lector Sanne de Vries startte tien jaar geleden als lector bij het lectoraat Gezonde Leefstijl in Stimulerende Omgeving (GLSO). In het afgelopen decennium veranderde de focus van het lectoraat én groeide de kenniskring uit tot een maatschappelijk betrokken groep onderzoekers met impact in het werkveld. Een terugblik op tien jaar onderzoek met de lector die zelf minimaal drie keer per week sport en houdt van gezond én lekker eten.



## Hoe is het lectoraat ontstaan?

"Het lectoraat komt voort uit het lectoraat Innovatieve Bewegestimulering en Sport van Tinus Jongert en het lectoraat Leefstijlverandering bij jongeren van Rob Oudkerk. Als je door onze eerste jaarverslagen bladert, zie je dat we ons in het begin richtten op alle doelgroepen: van jong tot oud. Dat was heel breed. Na een aantal jaar kozen we voor focus op jeugd om meer impact te kunnen maken. Je hebt voor verschillende leeftijdscategorieën immers verschillende kennis en samenwerkingspartners nodig. Dan moet je heel veel in huis hebben. In de begintijd waren er vooral veel zorgen over overgewicht bij kinderen. Dat bleek ook in Den Haag een groot probleem; er werd gesproken over een epidemie. We deden in die beginperiode met name onderzoek naar leefstijlinterventies en sport- en beweegprogramma's voor kinderen met overgewicht. De problematiek bestaat helaas nog steeds, maar de aandacht is wel meer geschoven naar preventie."

## Hoe heeft het lectoraat ingespeeld op veranderingen op het gebied van leefstijl?

"De toenemende aandacht voor preventie betekende voor ons onderzoek dat de focus verschoof naar het belang van bewegen en gezond eten voor alle kinderen. We willen overgewicht en andere gezondheidsproblemen voorkomen, dus ging ons onderzoek zich meer richten op hoe we ervoor kunnen zorgen dat alle kinderen gezondere voedingskeuzes maken en meer gaan bewegen. En op jonge leeftijd goede motorische vaardigheden aanleren. Want als je die niet hebt, is de kans niet zo groot dat je überhaupt met plezier gaat bewegen."

## Technologie is de afgelopen tien jaar een steeds grotere rol in ons leven gaan spelen. Zie je dat ook terug in het onderzoek?

"Jazeker! We gebruikten technologie eerst vooral als hulpmiddel om te meten: we gingen van vragenlijsten over naar het meten met sensoren, versnellingsmeters, gps-meters; noem het maar op. Daardoor konden we ook buiten een lab setting op grote schaal data verzamelen bij alle leeftijdsgroepen. Nu gebruiken we vaker een mix van kwantitatieve en kwalitatieve data en gaan we langzamerhand ook richting het gebruik van AI en geavanceerde statistische technieken. Met de opkomst van de technologie ontstond ook het besef dat kinderen wel heel veel tijd op het beeldscherm doorbrengen. Daar zagen we in het begin vooral veel kwaad in: dat scherm was een boosdoener en hield kinderen van beweging af. Daar denken we nu



genueanceerder over. Zo zien we bijvoorbeeld dat apps jongeren kunnen ondersteunen bij het kiezen voor gezonder eten en kunnen we de gymles of het sporten aantrekkelijker maken met technologie."

## Hoe heeft het lectoraat de ontwikkelingen in de samenleving gevolgd die van belang zijn voor het onderzoek?

"We zorgen ervoor dat we aan de juiste tafels zitten. En daar zijn we als lectoraat ook in gegroeid het afgelopen decennium. We hebben inmiddels contacten met uiteenlopende commissies bij universiteiten, hogescholen, bedrijven, overheden en maatschappelijke organisaties, zowel nationaal als internationaal. We houden onze oren en ogen open, weten wat er speelt en geven input voor beleidsontwikkeling. Daarnaast ben ik voorzitter van het landelijk Lectoratenplatform Sport en Bewegen waar alle lectoraten in Nederland uit dit domein op aangesloten zijn. We zijn ook bij andere lectoratenplatforms actief. Zo weten we goed wat er in de verschillende regio's speelt. Uiteraard staan we ook in nauw contact met de doelgroep en betrokken professionals via bijvoorbeeld de stagenetwerken van de opleidingen en werkveldcommissies. Ook gaan we regelmatig zelf op scholen en in de wijk met de doelgroep in gesprek."

**“ We willen overgewicht en andere gezondheidsproblemen voorkomen, dus ging ons onderzoek zich meer richten op hoe we ervoor kunnen zorgen dat alle kinderen gezondere voedingskeuzes maken en meer gaan bewegen. ”**

### **Als je terugkijkt op de afgelopen tien jaar, waar ben je dan trots op?**

“Als we een praktijkvraagstuk kunnen oplossen in samenwerking met het werkveld, onze studenten en andere samenwerkingspartners én het werkveld die oplossing omarmt en gebruikt waardoor onze jeugd een stukje gezonder en gelukkiger kan leven. Een voorbeeld is de ontwikkeling van de MQ Scan, een meetinstrument om de motorische vaardigheden van basisschoolleerlingen in kaart te brengen. Makkelijk toepasbaar, want je doet het met materialen die in elke gymzaal staan. En snel, want je test in één gymles een hele klas. Er waren zorgen over de motorische vaardigheden van kinderen. Niet alleen bij professionals, ook bij ouders, bij sportclubs, etc. Dan wil je weten of die zorgen gegrond zijn, hoe groot het probleem eigenlijk is en vervolgens wat je eraan kunt doen, wat wel en niet werkt. Met een combinatie van kennis en passie zijn we begonnen met metingen op vijf scholen. Dat werden er al snel twintig en later tachtig. En nu is de MQ Scan een product dat op de markt verkrijgbaar is en door meer dan 1.350 scholen in heel Nederland wordt gebruikt. Met de inzichten uit die data ontwikkelen we interventies en geven we adviezen. Dat gevoel

van de juiste partijen op het juiste moment bij elkaar; dat geeft enorm veel energie en dan maak je ook echt impact.”

### **Hoe heeft het team van onderzoekers zich ontwikkeld de afgelopen tien jaar?**

“We begonnen met drie onderzoekers, inmiddels bestaat onze kenniskring uit 25 personen die veelal in deeltijd aan ons lectoraat verbonden zijn en daarnaast ook lesgeven. Het is een team van mensen met verschillende achtergronden: sport, bewegen en voeding, maar ook psychologie, media technologie, sociale geografie, stedenbouw en industrieel ontwerp. In de loop der jaren heb ik echt mijn dreamteam om me heen kunnen verzamelen. Mensen met verschillende achtergronden, kwaliteiten en kennis. De een is een innovator, de andere een bruggenbouwer, docent of onderzoeker pur sang. Wat ons verbindt, is de maatschappelijke betrokkenheid, de gedrevenheid om iets te willen bereiken rond het thema van het lectoraat. Dan hebben we het niet over een serie publicaties in wetenschappelijke tijdschriften, maar over een mooiere, gezondere toekomst van onze jeugd.”





### **Wat heeft het lectoraat bijgedragen aan de ontwikkeling van studenten?**

“Door de jaren heen hebben we meer dan 10.000 studenten betrokken bij ons onderzoek. Van eerstejaars tot afstudeerders van verschillende opleidingen én voor korte stage- of ontwerp-opdrachten tot langdurende afstudeeronderzoeken. Studenten vertellen ons dat ze het heel leuk vinden om met een echt vraagstuk uit de praktijk aan de slag te gaan. Wat we ook merken is dat we ons netwerk voor hen kunnen ontsluiten en net weer andere deuren voor hen kunnen openen. Niet zelden zien we dat een afstudeerstage uitmondt in een aanmelding bij een masteropleiding, een mooie baan bij een van onze samenwerkingspartners of een gezondere leefstijl bij de student zelf.”

### **Wat zijn je ambities voor de komende vijf jaar?**

“Dat voldoende en gevarieerd bewegen en gezond eten de norm is en volledig is geïntegreerd in het dagelijks leven van kinderen en jongeren. Dat er in ons onderwijsstelsel net zoveel aandacht komt voor een gezonde leefstijl als voor rekenen en taal. Na veel jaren lobbywerk is het vanaf schooljaar 2023-2024 wettelijk verplicht dat kinderen in het basisonderwijs minimaal twee keer per week bewegingsonderwijs krijgen van een bevoegde (vak)leerkracht. Dat is een mooie stap, maar er valt nog zoveel te verbeteren. Het gaat niet slechts om die twee uurtjes gym. Het gaat om een dynamische schooldag met meerdere beweegmomenten, een speelvriendelijke omgeving, een omgeving waarin het veilig en prettig is te fietsen, te sporten, te spelen. Slapen is daarnaast een onderwerp waar we in de toekomst naar mijn idee ook meer aandacht aan moeten besteden. En zonbeschermend gedrag. Op iedere school, BSO en sportvereniging zou naast de kraan en zeepdispenser ook een zonnebrandcrèmedispenser moeten staan. En wat

dacht je van de duur van de pauzes? Die zijn soms zo kort dat het kinderen niet eens lukt om een gezonde lunch op te eten. Sommige kinderen hebben niet eens ontbeten voordat ze naar school gaan, omdat daar thuis geen geld voor is. Er valt nog een wereld te winnen!”



**Sanne de Vries**

Lector Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, directeur kenniscentrum Health Innovation en associate professor bij het LUMC Health Campus Den Haag.

Studeerde en promoveerde bij Bewegingswetenschappen en Epidemiologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Was betrokken bij meer dan honderd onderzoeksprojecten op het gebied van jeugd, bewegen en gezondheid en heeft meer dan tweehonderd wetenschappelijke rapporten en publicaties op haar naam staan.

# Cijfers

Meer dan driekwart van het onderzoek van het lectoraat wordt extern gefinancierd

**Er studeerden in 10 jaar 325 studenten af op een afstudeeropdracht bij het lectoraat**

*Het jongste kenniskringlid is 24 jaar, het oudste (nee, niet de lector) is 51 jaar*

**De kenniskringleden hielden in 10 jaar 218 lezingen en gastcolleges in binnen- en buitenland**

3 kenniskringleden hebben bij een Betaald Voetbal Organisatie gewerkt

**Het lectoraat werkte het afgelopen decennium samen met 21 opleidingen van De Haagse**

Het lectoraat werkt samen met meer dan 100 scholen, gemeenten, bedrijven en kennisinstellingen

**13.342 studenten van De Haagse deden de afgelopen 10 jaar mee aan onderwijs- en onderzoeksactiviteiten van het lectoraat**

*3 kenniskringleden kunnen en durven (nog steeds) een salto achterover*

**Er verschenen de afgelopen 10 jaar 443 publicaties waarvan**

**162 in wetenschappelijke tijdschriften of vakbladen**

1 op de 5 kenniskringleden heeft meer dan 5 apps of wearables om zijn/haar leefstijl te monitoren

**Het lectoraat werkte in 10 jaar mee aan 31 minoren en keuzemodules**

*6 kenniskringleden hebben bij De Haagse gestudeerd*

**De kenniskring groeide in 10 jaar tijd uit van 5 leden tot 25 leden**

*10 kenniskringleden hebben een doctorstitel op zak en*

*7 zijn bezig met een promotietraject*

Het afgelopen decennium sleepte het lectoraat

7 prijzen en nominaties in de wacht voor zijn onderzoek

*Een van de kenniskringleden is*

*Nederlands kampioen op de allerkortste loopafstand (60 meter indoor)*



# Samen met studenten

## Wat heb je onderzocht?

"Ik heb onderzoek gedaan naar het gebruik van een app bij de behandeling van kinderen met overgewicht. Ik onderzoek hoe zorgprofessionals tegen het gebruik van de app aankijken. De app moet het makkelijker maken voor kinderen om gezond te (gaan) eten én meer te bewegen. Ook moet de app van meerwaarde zijn voor de kinderdiëtist en kinderfysiotherapeut die deze kinderen behandelen. Ik heb voor dit onderzoek interviews gehouden met fysiotherapeuten en diëtisten. Ook organiseerde ik een focusgroep."

## Wat is het belang van dit onderzoek?

"Er zijn in Nederland steeds meer kinderen met overgewicht. Deze kinderen worden vaker gepest en voelen zich vaker onzeker. Overgewicht kan ook tot gezondheidsproblemen op latere leeftijd leiden. Je loopt meer kans op diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. En de behandeling daarvan kost weer veel geld."

## Wat heeft het onderzoek opgeleverd?

"Uit mijn onderzoek blijkt dat de app een goede aanvulling is op het consult. Het middel sluit ook goed aan bij kinderen: die gebruiken een mobiel immers veel. De app kan een kind dat gezond heeft gegeten ook belonen. Daar waren de zorgprofessionals enthousiast over. Ze hadden ook veel goede ideeën over de inhoud van de app. Drempels om de app te gebruiken waren er ook. 'Gaat het niet te veel tijd kosten zo'n app?' en 'Wat gaat dat kosten?' Die vragen zijn veel gesteld."

## Wat heb je geleerd?

"Ik vond het mooi om met een maatschappelijk probleem bezig te zijn en de kans te krijgen daar onderzoek naar te doen."

*Katja is inmiddels afgestudeerd en werkt als junior onderzoeker bij het lectoraat.*

**overgewicht bij kinderen te lijf met digitale technologie**



**NAAM:** Katja Bel

**STUDIE:** Mens en Techniek |

Bewegingstechnologie aan De Haagse en master Gezondheidswetenschappen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam.

**PROJECT:** Blended Care - Better Care



## SAMEN MET STUDENTEN

Studenten van verschillende opleidingen van De Haagse werken mee aan onderzoeksprojecten van het lectoraat. Dat doen ze graag. Het werken aan een echt probleem is motiverend. Samen met onze partners in het werkveld én onder regie van docenten en onderzoekers van De Haagse maken onze studenten impact. Zo komen we stap voor stap bij een gezondere leefstijl!



Ze zijn beweeglijk. Spelen graag buiten. Ravotten. Dat beeld hebben wij van kleuters. Maar uit de literatuur blijkt dat de beweegvaardigheid van kinderen hard achteruitgaat. Reden genoeg voor het lectoraat om in een breed consortium verder onderzoek te doen naar de beweegvaardigheid van kleuters omdat over deze doelgroep nog relatief weinig bekend is. Docent-onderzoeker Pim Koolwijk verwacht er rond de zomer van 2024 op te promoveren.



Pim Koolwijk

Co-creatie tussen onderzoek, onderwijs en de praktijk

# Stimuleren van **BEWEEGVAARDIGHEID** bij kleuters

“Het is mooi om hiermee bezig te zijn met studenten en collega-onderzoekers van andere hogescholen en kennisinstellingen. Om in co-creatie met alle betrokkenen een onderwijs-module, een toolbox en een platform te ontwikkelen waar alle gymdocenten en buurtsportcoaches wat aan hebben. Want naast de ouders kunnen ook zij degenen zijn die de beweegvaardigheid van kleuters gaan vergroten.”

## Co-creatie met partners

Veel buurtsportcoaches worstelen met de vraag hoe zij kleuters en de (semi-)beweegprofessionals daaromheen optimaal kunnen ondersteunen in het verbeteren van de beweegvaardigheid van kleuters. Om deze vraag te kunnen beantwoorden is nieuwe kennis nodig over risicogroepen, beïnvloedbare determinanten en effectieve interventies ter bevordering van de beweegvaardigheid van kleuters. “In het project Start (V)aardig werken we met meerdere partijen samen om die

vragen te beantwoorden, waaronder: Kenniscentrum Sport & Bewegen, onderzoekers van Hanzehogeschool Groningen, Fontys Hogeschool in Eindhoven, Hogeschool Windesheim in Zwolle en de Vrije Universiteit Amsterdam en experts bij o.a. Vereniging Sport en Gemeenten, NOC\*NSF, KVLO en Beroepsvereniging Wij Buurtsportcoaches. Ook studenten dragen hun steentje bij.” Het project wordt gesubsidieerd door Regieorgaan SIA.

“In verschillende deelstudies kijken we naar de natuurlijke motorische ontwikkeling van kleuters en het risicoprofiel van kinderen bij wie de ontwikkeling achterloopt. Dit doen we in de regio's Groningen, Eindhoven, Rotterdam en Den Haag. Daarnaast kijken we naar factoren die van invloed zijn op de beweegvaardigheid van kleuters, zoals het beweeggedrag en leefregels van de ouders, het sport- en beweegaanbod in de buurt en het beweegbeleid op school.”

## “ Ik kon gelijktijdig aan mijn afstudeeronderzoek werken ”

Sanne Jansen werkt als HALO-student mee aan het project. Zij heeft haar afstudeerscriptie gekoppeld aan Start (V)aardig. “Voor het project heb ik fundamentele motorische vaardigheden van kleuters getest. Die resultaten kon ik meenemen in mijn afstudeeronderzoek over welk effect beweeginterventies na achttien weken hebben op kleuters.”

### Toegankelijke toolbox

In een van de deelstudies kreeg een deel van de populatie een week lang een gps-meter en een versnellingsmeter mee. “Daarmee hebben we gemeten waar het kind beweegt en hoe intensief het beweegt. We hebben vervolgens een breed motorische beweeginterventie ontwikkeld en gegeven aan kinderen op sportverenigingen en op scholen. Belangrijk is dat we de opgedane kennis en wat we gehaald hebben uit literatuuronderzoek niet alleen voor onszelf willen houden. Daarom ontwikkelen we een onderwijsmodule, platform en een toolbox voor (toekomstige) beweegprofessionals, zoals buurtsportcoaches en gymdocenten. Zij vinden daarin allerlei tips, handleidingen, lesideeën etc. die we uit ons onderzoek hebben afgeleid en die zij direct kunnen toepassen.”

### Enthousiast over lesmodule

Voor de verspreiding van de onderzoeksresultaten is Kenniscentrum Sport & Bewegen (zie kader) van groot belang. Pim: “We maken dankbaar gebruik van hun netwerk en expertise.” Intussen zijn de opleidingen voor leraar lichamelijke opvoeding in Nederland enthousiast over het onderzoek. “Elke opleiding heeft een bepaald specialisme. Die specialisten samen ontwikkelen met de onderzoekers een lesmodule op basis van de

onderzoeksresultaten. Daarmee hopen we de kennis en kunde uit het onderzoek een blijvende plaats in het onderwijs te geven, waarmee gymdocenten en stagiaires hun voordeel kunnen doen.”

### Rol van ouders

Basisscholen en sportbuurtcoaches krijgen door dit onderzoek waardevolle tools in handen. Maar is dat genoeg? Pim: “Je ziet helaas dat kinderen al op jonge leeftijd te veel in aanraking komen met bijvoorbeeld een iPad. Woon je op driehoog met alleen een balkon, dan is buitenspelen minder makkelijk dan wanneer je een grote, veilige, achtertuin hebt met een trampoline erin. Door de veranderende samenleving komt best wat druk te staan op de natuurlijke beweegdrang van een kleuter. Om daar een beter beeld bij te krijgen, hebben we ouders een vragenlijst laten invullen om meer grip te krijgen op hun ervaringen en belemmeringen.”

### Mogelijkheden buurt-sportcoach

Als het om de relaties met de ouders gaat, ziet hij een belangrijke rol weggelegd voor de buurtsportcoach. Maar die kan toch niet achter de voordeur kijken? “Nee, dat niet. Hij kan er ook niet voor zorgen dat de hele wijk in beweging komt. Maar hij heeft wél een belangrijke signalerende en ook een organiserende

functie. Hij weet waar de sportverenigingen, speelplekken, de groenvoorzieningen en de scholen zijn. Als hij in een bepaalde wijk signaleert dat er veel te weinig speelruimte is, kan hij dat aankaarten bij beleidsmakers. Die moeten er dan mee aan de slag, zodat ouders ook makkelijker hun kinderen naar buiten kunnen sturen.”

### Geïnspireerde studenten

Een meerwaarde van dit praktijkgerichte onderzoek vanuit het lectoraat is ook dat studenten erbij betrokken zijn. Pim: “Het is leuk om te zien hoe zij met metingen en testen aan dit onderzoek meewerken. Hoe ze de resultaten daarvan meenemen in hun afstudeerscripties, maar ook in hun eigen stagecontext bij het ontwikkelen van lessen. Zij gaan daarvoor het grotere plaatje zien en raken geïnteresseerd in het probleem en de oplossing. Dan zie ik hen ontwikkelen tot beweegprofessionals die zich sterk maken voor een gymles in groep 1.”

### Meer weten?

Meer weten of op de hoogte blijven van dit onderzoek? Stuur een e-mail naar Pim Koolwijk, [p.koolwijk@hhs.nl](mailto:p.koolwijk@hhs.nl)

project  
**'Start (V)aardig'**  
bij De Haagse



## “ Voor ons stopt Start (V)aardig niet in 2024. ”

Kenniscentrum Sport & Bewegen brengt onderzoek en praktijk bij elkaar. Rebecca Beck is namens het kenniscentrum de sparringpartner van het lectoraat. Aan haar de vraag wat er gebeurt als Pim is gepromoveerd en als de prachtige toolbox en de lesmodule zijn ontwikkeld.

“Dan pakken wij nog even door. Want onze kracht ligt in de vertaalslag van resultaat naar praktijk. Zo veel mogelijk professionals moeten aan de slag met de onderzoeksresultaten. Daarvoor hebben we een platform ontwikkeld waar professionals hun voordeel kunnen doen met die resultaten. Vanuit het werkveld halen we vervolgens ook weer nieuwe behoeften op die misschien aanleiding zijn voor nieuw onderzoek. Dus voor ons stopt Start (V)aardig niet in 2024.”

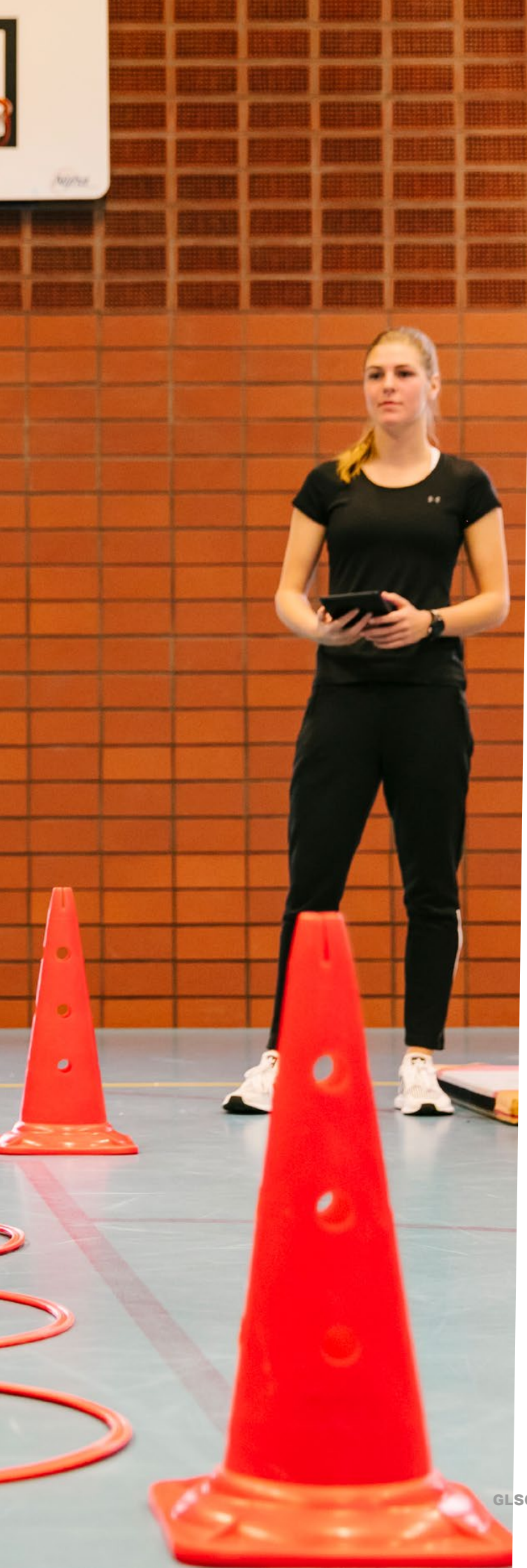
# TOP tools

Het lectoraat GLSO doet vraaggestuurd en praktijkgericht onderzoek. Wij gaan uit van vragen en problemen waar de praktijk mee worstelt. Samen doen we onderzoek dat leidt tot nieuwe inzichten waarmee de praktijk verder kan. We ontwikkelen ook tools voor professionals of de doelgroep zelf om kinderen en jongeren met meer plezier te laten bewegen en gezonder te laten eten.

**“ De MQ scan geeft mij inzicht in het beweegniveau van de school, klassen en kinderen. Zo kan ik aan de hand van de rapportage zien waar ik eventueel meer aandacht aan moet besteden in de gymles of waar ik ze meer kan uitdagen. Fijn dat de test snel en makkelijk af te nemen is en vooral dat de kinderen het leuk vinden om te doen. ”**

Maaïke Dalmaijer, vakleerkracht OBS Weidevogels & Spurd





## MQ Scan

### Wat?

De MQ Scan meet de motoriek van kinderen op de basisschool. MQ staat voor Motorisch Quotiënt. De MQ Scan is een beweegparcours met verschillende fundamentele motorische vaardigheden die zo snel mogelijk uitgevoerd moeten worden. Dit parcours bestaat uit allerlei materialen die standaard beschikbaar zijn in iedere gymzaal in Nederland. De gymleraar noteert de resultaten in een slimme app. De rapportages zijn na de test te vinden op kind-, klas- en schoolniveau. Met de MQ Scan wordt de motoriek van een hele klas binnen één gymles gemeten.

### Waarom?

De MQ Scan draagt bij aan het vroegtijdig signaleren van eventuele motorische achterstanden. Ongeveer een kwart van de kinderen in Nederland scoort motorisch onder de maat. Dat blijkt uit het jaarlijkse onderzoek 'Motoriek Peiling' uitgevoerd door De Haagse. Verschillende onderzoeken laten zien dat kinderen met een goede motoriek meer bewegen, zich over het algemeen fitter voelen, een gezonder gewicht hebben, mentaal en sociaal beter functioneren én een positiever zelfbeeld hebben.

### Voor wie?

De MQ Scan is ontwikkeld voor kinderen in de leeftijd van vier tot twaalf jaar. In 2022 werden meer dan 200.000 kinderen gescand met de MQ Scan. De groepsleerkracht of vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding krijgt met de MQ Scan inzicht in het motorisch niveau van kinderen en de ontwikkeling van de motoriek. Vervolgens kunnen zij de gymlessen beter laten aansluiten bij de behoeften van de kinderen of uitvallende of talentvolle kinderen doorverwijzen naar andere professionals. De MQ Scan is ook interessant voor gemeenten. Data en inzichten op klas-, school-, wijk- en gemeenteniveau kunnen beleid onderbouwen en effecten van interventies evalueren.

website  
over MQ Scan



# Lesmodules 'Inclusief bewegingsonderwijs'

## Wat?

De lesmodules inclusief bewegingsonderwijs bieden gymleraars praktische handvatten om inclusief bewegingsonderwijs in de praktijk vorm te geven. Het gaat daarbij niet alleen om het herkennen van de verschillen tussen leerlingen, maar ook om het anticiperen op verschillen door aanpassingen in het lesprogramma, materialen en de pedagogiek. Naast een algemene module met een theoretisch kader zijn er zeven lesmodules voor meerdere leerlingverschillen. De modules zijn het resultaat van het DIPPE-onderzoek wat staat voor 'Disentangling Inclusion in Primary Physical Education'. DIPPE is een internationaal project gefinancierd door een Erasmus+ subsidie waaraan acht Europese landen meededen.

## Waarom?

De diversiteit in de gymzaal is toegenomen. Er zijn steeds meer kinderen op de basisschool met een fysieke en/of sensorische beperking, gedragsproblemen, overgewicht of een motorische achterstand. Het is van vitaal belang dat leerkrachten en kinderen individuele verschillen erkennen, begrijpen en beweegarrangementen hierop aangepast worden zodat alle kinderen met plezier leren bewegen.

## Hoe?

Voorafgaand aan de ontwikkeling van de modules is een vragenlijst uitgezet in negentien Europese landen. Hiermee is per land in kaart gebracht hoe het gesteld is met het inclusief bewegingsonderwijs en welke ondersteuning leerkrachten wensen in de gymzaal. Uit het onderzoek kwam naar voren dat veel leerkrachten zich competent voelen om kinderen met aanvullende behoeften in hun gymlessen op te nemen. Ze hebben wel behoefte aan ondersteuning om alle kinderen in de les te betrekken. Op basis van de bevindingen uit het vragenlijstonderzoek, wetenschappelijke literatuur en bestudering van beleidsdocumenten, handboeken en lesmethodieken en -materiaal uit de verschillende landen, zijn de acht lesmodules ontwikkeld.



website over  
het DIPPE-project





## Lespakket ‘Ontwerp een gymspel voor thuis’

### Wat?

‘Ontwerp een gymspel voor thuis’ is een lespakket om kinderen tijdens thuisonderwijs of schoolvakanties uit te dagen een eigen gymspel te ontwerpen. Het is een vervolg op het lespakket ‘Ontwerp je eigen gymles’ en ontstaan tijdens de COVID-19 pandemie. Leerlingen ontdekken hoe ze thuis kunnen bewegen en bedenken en testen een spel waarin ze mikken, balanceren, bewegen op muziek en andere bewegingen oefenen. Kinderen kunnen zelfstandig met het lespakket aan de slag en krijgen aan de hand van filmpjes het creatief ontwerpen van een eigen gymles stap voor stap uitgelegd. Het lespakket is gemaakt door ontwerpers en onderwijskundigen van de Technische Universiteit Delft in samenwerking met onderzoekers van het lectoraat.

### Waarom?

Het lespakket heeft meerdere doelen. Kinderen kunnen vaak al fantastisch zelf spelen. Het gaat daarom niet alleen om hen voldoende en gevarieerd te laten bewegen, maar ook om het ontwikkelen van creatieve, communicatieve en empathische vaardigheden. Dat zijn 21e-eeuwse vaardigheden. De meerwaarde van de lesmethode is dat het van leerlingen niet alleen actieve kinderen, maar ook betere ontwerpers maakt.

### Voor wie?

Het lespakket is ontwikkeld voor basisschoolleerlingen van negen tot dertien jaar. Zij kunnen al goed zelfstandig een beweegactiviteit ontwerpen.

### Over zelf concepten bedenken

Sanne de Vries, lector GLSO, over deze tool: “Het blijkt dat kinderen niet beter of minder goed in staat zijn om spelconcepten te ontwerpen dan volwassenen, maar wel dat hun ideeën beter aansluiten bij hun eigen belevingswereld. Zij weten precies wat zij leuk vinden, wat ‘in’ is en wat hip. Wel zijn hun concepten niet altijd even effectief of veilig, waardoor het wel goed is dat volwassenen meedenken. Het zou mooi zijn als beweegprofessionals en kinderen in de toekomst vaker gezamenlijk nieuwe beweegconcepten bedenken.”



lespakket  
‘Ontwerp je eigen gymles’



project  
‘Co-design with kids’  
bij De Haagse

# Participant Journey Map

## Wat?

De Participant Journey Map (PJM) is ontwikkeld om inzicht te geven in de verschillende stadia ('states') die een potentiële gebruiker doorloopt op weg naar het (wel of niet) gaan gebruiken van een speelse interactieve installatie in een (semi-) publieke omgeving, zoals een interactief speeltoestel. De PJM is ontwikkeld op basis van praktijkervaringen, theorie en interviews met experts om inzicht te geven in de deelnamereis van gebruikers en de factoren die deelname beïnvloeden. De PJM bestaat uit twee fases ('Onboarding' en 'Participation') en zes onderliggende states ('Awareness', 'Interest', 'Intention', 'Exploration', 'Continuation' en 'Finishing'). De PJM identificeert factoren die de motivatie van mensen om speelse interactieve installaties te gaan gebruiken, beïnvloeden. De PJM is (nog) niet echt een tool, maar wel een framework dat gebruikt kan worden als basis voor een praktijktool.

## Waarom?

Interactieve technologie maakt steeds meer deel uit van onze dagelijkse leefomgeving. Voorbeelden hiervan zijn interactieve installaties in musea, mediakunst en exertion interfaces: interfaces die lichaamsbeweging gebruiken als vorm van input voor interactie en die kunnen bijdragen aan een positieve beweegervaring. We weten steeds beter hoe mensen deze interactieve systemen gebruiken, maar missen nog inzicht in de (ontwerp- en contextuele) factoren die bijdragen aan de keuze om een installatie te gaan gebruiken en hoe een optimale gebruikservaring tot stand kan komen.

De PJM is een resultaat van het (NWO) promotieonderzoek van docent-onderzoeker Danica Mast en draagt bij aan de beroepspraktijk door een fundering te bieden voor ontwerp en implementatie en aan de wetenschap door aanknopingspunten te geven voor vervolgonderzoek naar de fundamentele werkingsmechanismen achter het gebruik en ervaring van speelse interfaces.

## Voor wie?

De PJM kan stakeholders (ontwerpers, opdrachtgevers) die betrokken zijn bij het ontwerp en de implementatie van interactie in (semi-) publieke omgevingen helpen door een instrument te bieden dat inzichtelijk maakt welke factoren invloed hebben op gebruik en daarom meegenomen moeten worden in ontwerp- en implementatieprocessen.

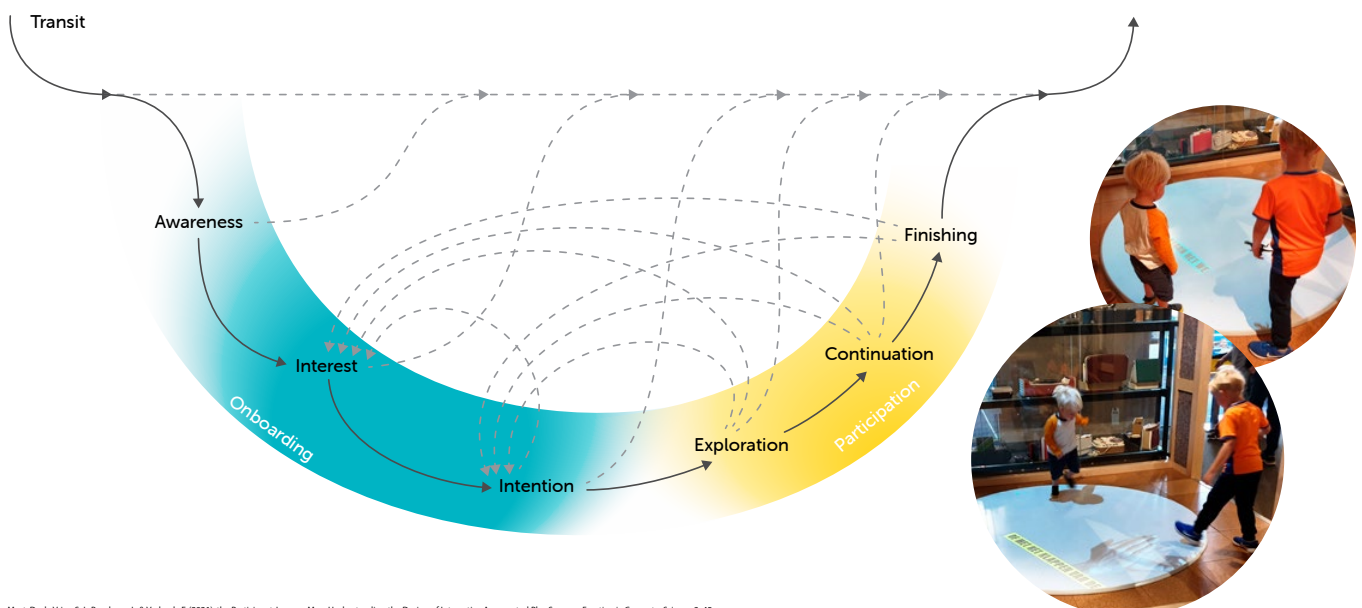


artikel over de PJM



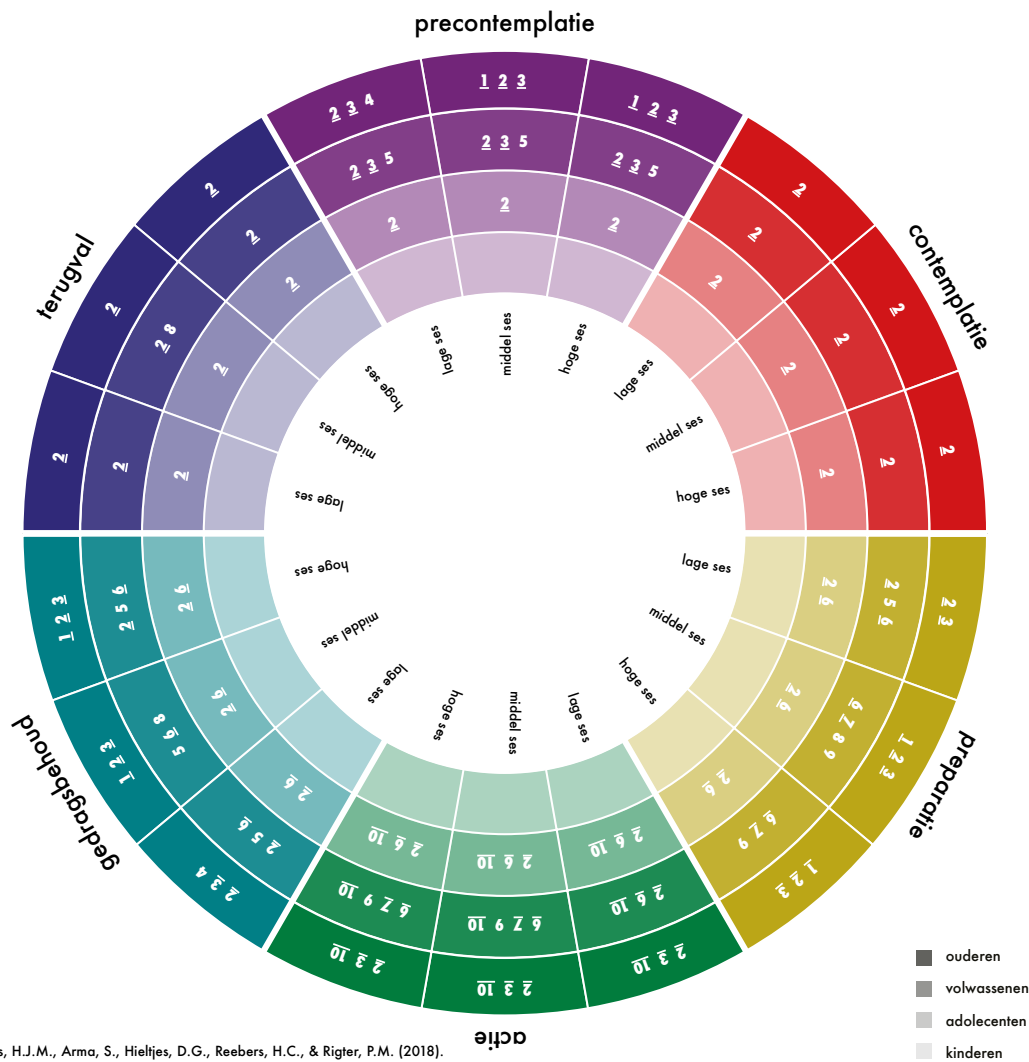
project 'Bewegen met speelse interactieve technologie' bij De Haagse

## Participant Journey Map



Mast, D., de Vries, S. I., Broekens, J., & Verbeek, F. (2021). the Participant Journey Map: Understanding the Design of Interactive Augmented Play Spaces. *Frontiers in Computer Science*, 3, 45.





Auteurs: Beers, H.J.M., Arma, S., Hielijes, D.G., Reebers, H.C., & Rigter, P.M. (2018).

# Decision Donut

## Wat?

De Decision Donut is een beslistool waarmee diëtisten snel en efficiënt hun cliënten persoonlijk kunnen adviseren over welke app het meest effectief kan bijdragen aan het behalen van hun doelen. Bij dit advies wordt rekening gehouden met gedragsveranderingsfase, sociaaleconomische status en leeftijd van de cliënt. Uit eerder onderzoek bleek dat de Eetmeter van het Voedingscentrum de meest geadviseerde app is. Maar tegenwoordig zijn er zoveel meer voedingsapps beschikbaar dat de diëtist zich kan afvragen of er misschien een app is die nog beter aansluit bij de wensen en behoeften van de cliënt. De Decision Donut helpt bij het maken van die keuze. De Decision Donut is ontwikkeld bij De Haagse door studenten en docent-onderzoekers van de opleiding Voeding & Diëtetiek en het lectoraat in co-creatie met diëtisten uit het werkveld.

## Waarom?

Digitale applicaties zijn een logisch middel voor het ondersteunen van de behandeling naast de face-to-face coaching gesprekken (blended care). Mits de app natuurlijk voldoet aan de behoeften van alle betrokkenen. Door het grote en wisselende aanbod aan apps is het voor diëtisten haast onmogelijk

om op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen op dit gebied. De Decision Donut ontlast de zorgprofessional. Alle apps in de Decision Donut zijn getest en voldoen aan specifieke criteria. Zo adviseert de diëtist dus altijd een betrouwbare en gebruiksvriendelijke app.

## Voor wie?

De primaire doelgroep van de Decision Donut is de diëtist. In de veranderagenda voor de Diëtist van 2030 staat zelfmanagement centraal. Het weloverwogen inzetten van technologie past hierbij. Om dit proces te versnellen werken studenten van De Haagse momenteel aan de ontwikkeling van korte handleidingen om snel en overzichtelijk vertrouwd te raken met de apps in de Decision Donut en het gebruik eenvoudig toe te lichten aan cliënten.



# Stappenplan Outdoor Fitness

## Wat?

In het stappenplan worden tien stappen benoemd die van belang zijn voor het creëren van succesvolle outdoor fitness locaties: zes stappen die van belang zijn bij het aanleggen van een nieuwe locatie en vier stappen die van belang zijn voor het bevorderen van het gebruik van zo'n locatie.

Het stappenplan is ontwikkeld op basis van observaties, enquêtes en interviews rond zeven outdoor fitness locaties in de gemeente Den Haag. Het stappenplan en het achterliggende onderzoeksrapport is opgesteld door het lectoraat met medewerking van studenten van Sportkunde, Communication & Multimedia Design en Mens en Techniek| Bewegingstechnologie en mede mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente Den Haag.

## Waarom?

Voor een sportieve en vitale samenleving zijn openbare sportvoorzieningen in de directe woonomgeving van de inwoners van groot belang. Openbare ruimte is in Nederland echter schaars. De beperkte ruimte die beschikbaar is voor sport en recreatie moet zo optimaal mogelijk worden ingericht. Zo ook outdoor fitness locaties: openbare sportvoorzieningen

met veilige en laagdrempelige fitness toestellen. Omdat de gemeente Den Haag meerdere outdoor fitness locatie heeft aangelegd, wilde zij graag weten door wie, hoe vaak en voor welke doeleinden de locaties worden gebruikt en wat belangrijke randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van outdoor fitness locaties zijn.

## Voor wie?

Het stappenplan is opgesteld voor beleidsmedewerkers en andere professionals die zich bezighouden met het ontwerpen, realiseren en beheren van de openbare ruimte of een rol spelen in het activiteiten aanbod op outdoor fitness locaties.



**artikel 'Een succesvolle outdoor fitnesslocatie in 10 stappen'**



**rapport 'Outdoor fitness in Den Haag'**



# Samen met studenten

## Wat heb je onderzocht?

"Hoe verleid je jongeren om meer groente en fruit te eten? Dat was de vraag van het project dat ik samen met andere studenten van De Haagse deed. We hebben deze vraag met jongeren van ISW Irenestraat in Poeldijk onderzocht. Ze kwamen met het idee van een groente- of fruitdag. Dat kenden ze nog van de basisschool. Dat idee hebben we uitgewerkt. We hebben de scholieren zelf laten kiezen wat ze wilden eten op zo'n dag. En hen zelf de gezonde snacks laten maken tijdens de kookles. De bosbessensmoothie kwam als winnaar uit de bus en was op de groente- en fruitdag een groot succes."

## Wat is het belang van het onderzoek?

"Jongeren eten structureel te weinig groente en fruit. En dat is zorgelijk, want een ongezond voedingspatroon kan leiden tot overgewicht en verhoogt de kans op ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten."

## Waarom koos je voor dit onderzoek?

"Mijn drive is dat ik heel graag iets wil betekenen voor een ander en de wereld om me heen. Bij dit project kon ik mijn communicatie skills inzetten voor een maatschappelijk doel. Ik ben zelf ook bezig met gezonde voeding en hoe ik mijn leefstijl nog gezonder kan maken."

## Wat heb je geleerd?

"Dat je niet voor de doelgroep moet denken. Door veel met hen te praten en goed te luisteren kom je erachter waar het probleem mee te maken heeft en waar zij behoefte aan hebben."

*Jacey is bezig met de afronding van haar studie.*

**NAAM:** Jacey Thurston  
**STUDIE:** Communicatie  
**PROJECT:** Food Boost Challenge





Wendy Scholtes-Bos



Machteld van Lieshout

De Food Boost Challenge

# Hoe **verleiden** **we jongeren** om gezonder te eten?

"Vier croissantjes voor een euro of een bakje voorgesneden fruit voor drie keer zoveel? Ik kies voor de croissantjes." Jongeren in Nederland worden te vaak verleid tot ongezonde voedselkeuzes. Onderweg, maar ook op school of in de sportkantine. Te veel jongeren eten te weinig groente en fruit. Ze kiezen minder snel voor gezonde producten omdat de ongezonde variant vaak makkelijk voor het grijpen ligt of goedkoper is. Het lectoraat GLSO wil dat met de Food Boost Challenge op een slimme manier veranderen: met jongeren zelf.

Machteld van Lieshout is een van de onderzoekers die namens De Haagse meewerkt aan de Food Boost Challenge (zie kader). Naast haar werk voor het lectoraat is zij ook hogeschoolhoofd-docent Voeding & Diëtetiek. "Er hebben aan dit onderzoek ruim tweehonderd studenten van negen<sup>1</sup> verschillende opleidingen van De Haagse meegedaan. In verschillende projecten deden zij onderzoek bij ruim duizend jongeren tussen twaalf en twintig jaar. Centraal stond de vraag hoe zij te verleiden zijn tot het eten van meer groente- en fruit(producten)."

### Creatieve kracht

Waarom werd voor deze aanpak, participatief actieonderzoek<sup>2</sup>, gekozen? Machteld: "De doelgroep jongeren leent zich uitstekend voor dit soort onderzoek. Jongeren weten wel dat ze meer groente en fruit moeten eten: dat hebben ze al zo vaak gehoord. Het argument dat het gezond voor hen is, motiveert hen niet. Als je hen vraagt mee te denken over oplossingen, zet je ze sowieso al aan het denken over hun eigen gedrag en zijn ze veel eerder geneigd tot verandering. Bovendien weten we uit de literatuur dat jongeren van deze leeftijd meer creatieve kracht hebben dan volwassenen. Dus met nieuwe en creatievere oplossingen komen. Studenten kunnen ook heel makkelijk een gesprek aangaan met jongeren. Ze zijn zelf de doelgroep en kunnen zich dus goed identificeren met de jongeren waar ze onderzoek mee doen."

### Succesvol

En de aanpak bleek succesvol. De studenten kregen de opdracht om met creatieve versies van traditionele vragenlijsten hun onderzoek te doen. "Zo kwamen we erachter dat interactieve versies van vragenlijsten, zoals een Kahoot Quiz of een zelfontwikkelde menukaart, populair waren bij jongeren om gegevens te verzamelen. Ook spelletjes deden het goed." De studenten bedachten ook een interventie om de jongeren daadwerkelijk over de streep te trekken om meer groente- en fruit(producten) te eten (zie ook pagina 19). "We merkten dat niet alleen de jongeren, maar ook de studenten door deze aanpak meer gingen nadenken over hun eetpatroon. Meewerken aan dit onderzoek had dus al impact. Dat is natuurlijk een mooi bijeffect van deze aanpak."

### In verbinding met de praktijk

Het aantal partners dat meewerkte aan de eerste ronde van de Food Boost Challenge is met 34 indrukwekkend te noemen. Partners zijn onder andere groente- en fruitproducenten, supermarktketens, gemeenten en GGD. Allemaal delen ze dezelfde ambitie: jongeren de stap te laten maken naar een gezondere leefstijl. "Samen kunnen we echt die impact ma-

## Wat is de Food Boost Challenge

De Food Boost Challenge is een initiatief van Medical Delta Living Lab VIT for Life/ De Haagse Hogeschool, HortiHeroes en Foodvalley NL. Samen met hogescholen, (v)mbo's, voortgezet onderwijs, universiteiten en partners uit het bedrijfsleven, overheid en ngo's dagen zij jongeren uit om zelf met ideeën te komen om gezonder eten aantrekkelijker te maken. In vier fases - van onderzoek tot ideevorming, van conceptontwikkeling tot prototype - geven deze jongeren een boost aan een gezonder eetpatroon van hun eigen en volgende generaties. De Food Boost Challenge werd in schooljaar 2021-2022 voor de eerste keer gehouden.



animatie over de  
Food Boost Challenge



ken." Machteld is ervan overtuigd. "De Food Boost Challenge is een mooi voorbeeld van de verbinding van de hogeschool – onderzoek én onderwijs – met de samenleving. Iets waar kennismakelaar Wendy Scholtes-Bos zich voor de regio en ver daarbuiten met hart en ziel voor inzet." De Food Boost Challenge is verder uitgerold in het land. Dit schooljaar vindt de Food Boost Challenge plaats in Limburg met 21 partners. "En studenten van onze opleidingen Verpleegkunde en Voeding & Diëtetiek doen nu en volgend jaar een virtueel Food Boost Challenge project met studenten van de Universiteit van Curaçao. We hebben ons in het eerste onderzoek gefocust op hoe we jongeren kunnen bereiken. In de toekomst zou je ook willen weten of de bedachte interventies en producten effect hebben op hun gedrag."

1 Voeding & Diëtetiek, Bedrijfskunde, Communicatie, Process & Food-technology, ICT, User Experience Design, Communicatie & Multimedia Design, Industrieel Product Ontwerpen en HRM.

2 Participatief actieonderzoek (Participatory Action Research – PAR) is een kwalitatieve, praktijkgerichte onderzoeksmethode die ervaringskennis en theorie integreert om praktijkproblemen op te lossen. Kenmerkend is dat de belanghebbenden participeren in het onderzoek. Belanghebbenden zijn professionals en vaak ook leidinggevend. Afhankelijk van de doelstelling van het onderzoek participeert ook de doelgroep (cliënten, burgers, kinderen).

**“ Zo verfrissend om met die jongeren te werken.  
Ze zitten veel minder vast in gangbare denkpatronen.  
Zijn veel creatiever. En de gelijkwaardigheid  
vond ik heel bijzonder! ”**

Christian Koning, Commercieel Directeur bij Henri BV  
(partner Food Boost Challenge - Limburg, editie 2022-2023)



### Winnaar 2022

De Haagse is als onderzoeksinstituting bij de Food Boost Challenge betrokken. Na de onderzoeksfase ging de challenge van start. Studenten van tien hogescholen en universiteiten deden mee. Zij bedachten concepten om groenten- en fruitproducten aantrekkelijker te maken voor jongeren en cocreëerden met de partners van de Food Boost Challenge. Tijdens de finale in mei kwam team Veggie Smooth als winnaar uit de bus met het concept voor aantrekkelijke, snel te maken én gezonde bevroren smoothiepacks met zestig procent groente en veertig procent fruit.

### Pim Breebaart Award

In 2022 won het onderzoeksteam voor de Food Boost Challenge de Pim Breebaart Research Award. De Haagse reikt deze award jaarlijks uit aan inspirerend onderzoek. Machteld van Lieshout, Wendy Scholtes-Bos (een van de bedenkers van de challenge) en Sanne de Vries (lector GLSO), namen de prijs in ontvangst. Uit het juryrapport: "Naast de hoge kwaliteit van het onderzoek, hebben de onderzoekers kunnen aantonen dat zij met hun onderzoek een sterke toegevoegde waarde kunnen leveren voor het onderwijs, onderzoek en de praktijk." Er is een geldprijs van € 5.000 aan de award verbonden.

### Meer weten?

Meer weten of op de hoogte blijven van dit onderzoek? Stuur een e-mail naar Machteld van Lieshout ([m.vanlieshout@hhs.nl](mailto:m.vanlieshout@hhs.nl)) of Wendy Scholtes-Bos ([w.scholtes-bos@hhs.nl](mailto:w.scholtes-bos@hhs.nl)).



project 'Food Boost Challenge'  
bij De Haagse

**“ Deelname aan de Food Boost Challenge is ook een manier om dit onderwerp intern telkens weer vorm te geven en duidelijk te maken dat de toekomstige generatie gezond en duurzaam voedsel ook belangrijk vindt. ”**

Erna van der Wal, Head of Quality Assurance & Corporate Responsibility bij Aldi Nederland  
(partner Food Boost Challenge 1, editie 2021-2022 en Food Boost Challenge - Limburg, editie 2022-2023)



## Remo Mombarg

Vader en lector Bewegingsonderwijs  
en Jeugdsport, Hanzehogeschool  
Groningen

**“ Ongeacht  
de afkomst moet  
ieder kind zijn talenten  
kunnen ontwikkelen. ”**

Geachte minister, schooldirecteur en beleidsmaker,

Iedere ouder wil het beste voor zijn kind. Minister Wiersma zegt: “Ongeacht de afkomst moet ieder kind zijn talenten kunnen ontwikkelen.” Zelden ben ik het zo eens geweest met een minister. “De commerciële huiswerkinstituten mogen geen ongelijkheid veroorzaken, doordat alleen rijke ouders dit kunnen betalen.” Tot zover zijn we het helemaal eens. Helaas lijkt de belangstelling vooral gericht op twee specifieke cognitieve vakken, te weten: rekenen en taal. Het lichaam wordt vaak gezien als slechts een middel om naar school te komen, terwijl een gezond lichaam juist een voorwaarde is voor een gezonde geest. Het gaat om het belang van bewegen en sport als basis voor de breinontwikkeling, het fundament voor het contact met anderen en de kern van plezier en zelfwaardering.

Laten we aftrappen met een gezonde geest. Voor een stevige neurologische ontwikkeling is het essentieel dat de zenuwbanen goed verbonden met elkaar raken. Volgens Eric Scherder komt dit met name tot stand door veel en gevarieerd bewegen. Het is dan ook niet zo gek dat zelfs Max Verstappen elke dag met jongleer ballen in de weer is om bij de Formule 1 op maximaal vermogen te kunnen presteren. Dit soort balspellen zijn eenvoudig te integreren in het dagelijks leven op school. Een van de mooiste voorbeelden is ‘rond de tafel’ waarbij kinderen rondom een tafeltennistafel de bal naar elkaar toespelen. Ondertussen moet je telkens naar de andere kant van de tafel lopen. Als je niet op tijd bent en de bal niet meer terug kan spelen, ben je af. En als er een winnaar is, begint het hele spel weer gewoon opnieuw. Een mooi voorbeeld van een plezierige breintraining voor alle kinderen. Als er op school, thuis en in de buurt voldoende prikkelrijke bewegingsmogelijkheden zijn, dan kunnen bewegen en sport een bijdrage leveren aan een stevige neurologische basis.

We vervolgen het spel met een pleidooi voor samen bewegen en sporten. Daar waar de mobiele telefoon het contact ‘verwhatsappt’ en TikTok een onrealistisch en onbereikbaar beeld van anderen geeft, is sport en samen bewegen echt. Het dramatische verlies in de laatste minuut, de frustratie over een onhandige teamgenoot en de blijdschap bij het behalen van het ogenschijnlijk onbereikbare. Samen sporten met anderen geeft een gedeelde ervaring met anderen. Je moet wat met de ander om gezamenlijk succes te kunnen ervaren. Dat vraagt om overleg, afstemming en rekening houden met de ander. Basale maatschappelijke principes, zoals iets voor de ander over hebben en je grenzen aangeven kunnen in een veilige omgeving geoefend worden. Op die manier kan sport een noodzakelijke voorwaarde zijn om als maatschappij samen te leven.

We eindigen met het doelpunt. Sport is een bron van plezier en zelfwaardering. Er zijn zoveel verschillende sporten: samen of alleen, binnen of buiten, bal of balans en winnen of ontspannen. Het is voor iedereen mogelijk om iets te vinden waardoor het hart sneller gaat kloppen en de geest in blijdschap raakt. We ontdekken dat we iets kunnen, iets leren en ergens beter in worden. Dat zorgt voor een gevoel van eigenwaarde, het maakt dat we als mens een beetje gelukkiger worden. Op die manier kan sport zorgen voor zelfvertrouwen en geluk.

Eigenlijk is het vrij makkelijk samen te vatten. Sport vormt een onmisbare kern in het onderwijsprogramma. De school is de enige plek waar kansengelijkheid en het recht om je eigen talent te vinden, gevonden kan worden. Daarom wil ik aan u vragen om sport niet in te zetten als vehikel of compensatie van de leervakken, maar als motor voor een gezond en vrolijk leven voor ieder kind.

Met vriendelijke groet,  
Remo Mombarg



Joris Hoeboer

## Luisteren en samenwerken: de sleutel tot succes van de MQ Scan

Hoe zorg je ervoor dat onderzoek effectieve oplossingen biedt voor problemen waar de praktijk mee worstelt? Er is geen vast recept, maar er zijn wel ingrediënten voor succes. Docent-onderzoeker Joris Hoeboer van het lectoraat GLSO gelooft dat luisteren, netwerken, samenwerken, flexibiliteit en het erkennen van je eigen beperkingen als onderzoeker cruciaal zijn. En hij kan het weten. Samen met studenten, gymleraren, onderzoekers en ondernemers ontwikkelde hij de MQ Scan. Inmiddels gebruikt ongeveer een kwart van alle basisscholen in Nederland de MQ Scan.

De MQ Scan meet de motorische vaardigheid van kinderen op de basisschool. Dat gebeurt in één gymles met standaard materialen uit de gymzaal en met een app. Na afloop rolt er een rapportage uit de scan waarmee de docent de motorische vaardigheid per kind en van de groep kan volgen en zo het lesaanbod beter kan afstemmen op de leerlingen of kan doorverwijzen naar een andere professional.

### Zorgwekkend probleem

Kinderen bewegen steeds minder en uit onderzoek blijkt dat de motoriek van kinderen achteruitgaat. En dat is zorgwekkend, want kinderen met goede motorische vaardigheden hebben een grotere kans om later een actief leven te leiden. En dat zorgt weer voor minder kans op overgewicht en allerlei ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes en kan-



ker. Joris: "De wetenschap, de praktijk, de ouders, de docenten: we maakten ons allemaal zorgen om de motorische vaardigheid van de kinderen, maar hoe is het nu echt gesteld met hun motoriek en wat kun je eraan doen? Om deze reden hebben we een test ontwikkeld om dat voor grote groepen kinderen snel en makkelijk in kaart te brengen."

## Brug slaan

Op de basisschool meten we voortdurend hoe een kind zich cognitief ontwikkelt. Rekenen, taal, algemene kennis: overall zijn toetsen voor. Maar voor die motorische vaardigheid, het domein van de gymleraar, was niets. Joris: "Ik dacht: als we dat allemaal zo belangrijk vinden, dan moeten we een meetinstrument maken. Wetenschappelijk onderbouwd én praktisch uitvoerbaar." Door veel te praten met gymleraren uit zijn netwerk, studenten van de Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HALO) én bewegingswetenschappers van de Vrije Universiteit Amsterdam kwam het idee van de MQ Scan tot stand. "En dat is de kracht van praktijkgericht onderzoek", stelt Joris. "Dat je de brug slaat tussen fundamenteel wetenschappelijk onderzoek en de problemen waar de praktijk mee worstelt."

## Luisteren naar praktijk

Luisteren, luisteren en blijven luisteren. Volgens Joris is dat een van de ingrediënten van het succes van de MQ Scan. "Als je niet goed blijft luisteren, desnoods je hele concept aanpast, dan kun je de plank zo mislaan dat er niets van je, wetenschappelijk goed onderbouwde, idee terecht komt." Joris werkte vanaf de start van zijn onderzoek intensief samen met gymleraren. "Vanuit de wetenschap kwamen we al snel op het idee van een beweegparcours op tijd. Dat parcours heb ik uitgezet en laten zien aan de groep gymleraren die meedacht over het onderzoek. Ze vonden het niet praktisch. 'Leuk idee, maar dat gaan wij zo niet doen.'" Na veel input vanuit de praktijk kwam er een parcours tot stand dat wel

paste in de context van de gymles. "Dat vraagt wel om flexibiliteit. De juiste oplossing bedenk je als onderzoeker niet zelf. Die ontstaat alleen in de wisselwerking met de praktijk."

## Studenten betrekken

Vanaf de start betrok Joris ook studenten bij het onderzoek. "De eerste versie van de MQ Scan hebben we door studenten van de HALO en de opleiding Mens en Techniek | Bewegingstechnologie van De Haagse laten testen bij vijf basisscholen. De gymleraar had er eigenlijk geen omkijken naar. De resultaten van die testen besprak ik dan weer met mijn groep van experts. En zo zijn we, stapje voor stapje, met elkaar tot een valide en praktisch toepasbare test gekomen." Om voldoende studenten te werven voor zijn onderzoek heeft Joris een hele HALO-klas geadopteerd. "Studenten vinden het fijn om mee te werken aan onderzoek dat echt betekenis heeft. Dat niet ergens in een la verdwijnt."

## Jezelf niet te serieus nemen

"We zijn toen gaan opschalen. Meer docenten, meer scholen." Na veel onderzoek, testen en samenwerken, lag er de MQ Scan. Valide en betrouwbaar volgens wetenschappelijke normen, makkelijk en snel uitvoerbaar volgens de praktijk-experts. Hoe krijg je vervolgens zo'n tool uitgerold in heel Nederland? Het lectoraat zocht daarvoor de samenwerking



met Athletics Skills Model, 2Basics en MQ Scan. Joris: "Zoek de samenwerking en schakel experts in. Ik heb geen kaas gegeten van business cases en sales. Als ik één ding geleerd heb tijdens de ontwikkeling van de MQ Scan, is het dat je jezelf als onderzoeker niet al te serieus moet nemen."

## Meer weten?

Meer weten of op de hoogte blijven van dit onderzoek? Stuur een e-mail naar Joris Hoeboer ([j.hoeboer@hhs.nl](mailto:j.hoeboer@hhs.nl)).

**project 'MQ Scan'  
bij De Haagse**



"De samenwerking met het lectoraat is een mooi voorbeeld van hoe onderzoek en het bedrijfsleven elkaar kunnen versterken. Wij waren ruim tien jaar geleden als marketeers vooral bezig met hoe we de waarden van judo konden doorgeven aan kinderen op de basisschool. Om ze sociaal en emotioneel weerbaarder te maken. Ook dan is het van belang om inzicht te hebben in de motoriek, net zoals je dat hebt in taalniveau of rekenvaardigheid van kinderen. Er waren wel testen, maar die duurden te lang. Met de MQ Scan doe je een meting in een gymles. Met die test in combinatie met ons netwerk van scholen, gemeenten en welzijnswerk kunnen we morgen het verschil maken en een stap vooruitzetten naar een fittere en sportieve generatie." Ziggy Tabacznik, eigenaar MQ Scan

# Samen met studenten



**NAAM:** Bart van Adrichem (links)

**STUDIE:** Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HALO)

**PROJECT:** valideren van de MQ Scan voor het voortgezet onderwijs

**NAAM:** Antoin Hoovers (rechts)

**BEROEP:** docent Bewegingsonderwijs, Segbroek College Den Haag

**PROJECT:** valideren van de MQ Scan voor het voortgezet onderwijs

### Wat was jouw rol in het project?

"Samen met vier studenten van de HALO heb ik een onderzoek uitgevoerd in samenwerking met het lectoraat om de MQ Scan te valideren voor kinderen van twaalf tot vijftien jaar. Mijn rol was de organisatie en communicatie. We hadden veel participanten (leerlingen) nodig om de scan te valideren. Dat had organisatorisch veel voeten in aarde: leerlingen moesten weten wanneer en waar ze zich moesten melden voor de test en we moesten ook met docenten hierover communiceren."

### Is het project geslaagd?

"We hebben in één week ruim driehonderd kinderen getest. Daar zijn we hartstikke trots op. We hebben die data hard nodig voor ons onderzoek. Het was organisatorisch een enorme puzzel om al die leerlingen de test te laten doen. Wij zijn nu de data aan het analyseren en ik ben nu bezig met mijn scriptie. Vandaag kreeg ik de eerste testresultaten binnen en het ziet er goed uit. Heel voorzichtig, en met een slag om de arm; ik denk dat het gaat lukken om de MQ Scan voor het voortgezet onderwijs te valideren."

### Wat heb je van Antoin geleerd?

"Ik heb op deze school stagegelopen met Antoin als begeleider. Hij heeft me de kneepjes van het vak van gymdocent geleerd. Op school leer je de theorieën, tijdens zo'n stage leer je die toepassen in de praktijk. En dat kan van alles zijn: organisatie, orde houden, differentiatie binnen de lessen."

*Bart rond dit jaar zijn studie af. Hij geeft inmiddels al een paar uur per week les op 'zijn' stageschool. En zodra zijn studie is afgerond, gaat hij daar fulltime aan de slag als gymdocent.*

### Wat moet het project opleveren?

"Een MQ Scan die gevalideerd is voor kinderen van twaalf tot vijftien jaar. Daarvoor doen we nu een pilot samen met het lectoraat. De MQ Scan, die de motorische vaardigheden in één gymles meet, is er al voor de basisschool. Je kunt zo'n test niet zomaar doortrekken. In de basisschool bijvoorbeeld, doen ze de test op blote voeten. Als je dat op de middelbare school wilt doen, dan stuit je op problemen. Kinderen van die leeftijd willen dat niet, die sporten op schoenen. Daar moet je voor de test een oplossing voor vinden die zowel wetenschappelijk verantwoord is én uitvoerbaar in de praktijk. Die puzzel leggen we samen met het lectoraat. We hopen dat we volgend jaar kunnen starten met de MQ Scan voor het voortgezet onderwijs."

### Wat is het belang van de MQ Scan?

"Ik, en velen met mij, roep al jaren dat de motorische vaardigheden van kinderen op de middelbare school achteruitgaan. En we weten ook wat de bijeffecten zijn. Als je dat echt wilt veranderen, moet er beleid komen. En moet het onderwerp dus op de politieke agenda komen. Daarvoor hebben we data nodig om in kaart te brengen hoe het gesteld is met de motorische vaardigheden van onze jeugd en hoe die zich ontwikkelt. Met een MQ Scan voor het middelbaar onderwijs kunnen we dit ook voor kinderen van twaalf tot vijftien jaar in kaart brengen."

### Hoe zie je de rol van school?

"Ik zie steeds meer kinderen worstelen met spanning en stress. Ze bewegen minder, ze zijn meer bezig met hun scherm. Je ziet steeds meer kinderen van deze leeftijd afhaken bij sportverenigingen. De interesse ligt elders, het is financieel niet haalbaar of het op vaste tijden sporten past niet in de leefstijl. Het belang van bewegingsonderwijs op school neemt daardoor toe. Ze zijn immers al op school, dus één drempel om in beweging te komen is al weg. Dan gaat het niet alleen om de lessen, óók om de mogelijkheden te bewegen in en rondom de school. Kijk naar het schoolplein van de basisschool: dat staat vol uitdagingen om te bewegen. Bij de middelbare school staat er niets op het plein. Het is mijn missie om dat te veranderen."

### Wat heb je van de samenwerking met De Haagse geleerd?

"HALO-student Bart heeft tijdens de afgelopen samenwerking laten zien dat er enorm veel gebeurd is op het gebied van het testen van de motorische vaardigheid bij leerlingen. Voorheen gebeurde dat vooral op het primair onderwijs, vanaf nu hopelijk ook grootschaliger in het voortgezet onderwijs."



# Leefstijlquiz

Voldoende groente en fruit eten, zorgen voor een goede balans tussen werk en ontspanning, minder zitten, meer bewegen: we weten allemaal wat een gezonde leefstijl is. Maar doen we het ook?

Test hoe gezond jouw leefstijl is met onze Leefstijlquiz. Kies het antwoord dat past bij jouw leefstijl, tel je scores bij elkaar op en kijk op pagina 38 hoe gezond jouw leefstijl is.

## 1. Wat eet je 's avonds meestal?

- 0 = Alles kant-en-klaar uit een pakje
- 1 = Een mix van voorverpakte producten en versproducten
- 2 = Alleen maar verse en/of onbewerkte producten

## 2. Neem je weleens een snoepje of koekje?

- 0 = Ja, minstens drie per dag. En dag niet gesnackt is een dag niet geleefd
- 1 = Soms, ik denk één of twee per dag
- 2 = Zelden

## 3. Drink je vaak alcohol?

- 0 = Ja, best regelmatig (meer dan 14 glazen per week voor mannen en meer dan 10 per week voor vrouwen)
- 1 = Ik drink wel eens wat, maar niet meer dan 7 drankjes per week
- 2 = Ik drink geen alcohol, dat is niet goed voor mij

## 4. Rook je?

- 0 = Zeker
- 1 = Nu niet meer, maar vroeger wel gedaan
- 2 = Nee

## 5. Doe je aan sport en zo ja, hoe vaak per week?

**Met sport bedoelen we dat je een activiteit doet waarbij je een versnelde ademhaling krijgt en je hartslag verhoogt (sport kijken telt niet mee).**

- 0 = Echt nooit, daar word je moe van
- 1 = Af en toe, gemiddeld één keer per week
- 2 = Natuurlijk, minstens twee keer per week



### 6. Hoeveel stappen zet je op een dag?

- 0 = Naar het koffiezetapparaat en weer terug
- 1 = Zo'n beetje rond de 5.000
- 2 = 10.000 op z'n minst

### 7. Kom je weleens buiten in de natuur?

- 0 = Echt niet, dat is koud, en nat, en het waait
- 1 = Wel eens, misschien één keer per maand. Maar goed idee, dat ga ik vaker doen!
- 2 = Zeker, wekelijks ga ik uitwaaien op het strand of dwalen in de bossen

### 8. Heb je het gevoel dat je het te druk hebt?

- 0 = Sorry, ik heb nu even geen tijd voor deze vraag
- 1 = Soms
- 2 = Nee hoor, valt wel mee

### 9. Hoeveel uur slaap je gemiddeld per nacht?

- 0 = De 6 uur haal ik niet
- 1 = Ergens tussen de 6 en 8 uur
- 2 = Minstens 8 uur, lekker hoor

### 10. Hoe voel je je als je wakker wordt?

- 0 = Verschrikkelijk, ik wil mij gelijk weer omdraaien en verder slapen
- 1 = Het liefst wil ik nog even snoozen, maar het gaat wel
- 2 = Fris en fruitig, helemaal uitgerust

### 11. Kun je goed tot rust komen aan het einde van een drukke dag?

- 0 = Tot rust komen, wat is dat?
- 1 = Soms
- 2 = Ja, heerlijk

### 12. Zit je lekker in je vel?

- 0 = Niet bepaald
- 1 = Mwah, soms wel, soms niet
- 2 = Ja, best wel

### 13. Hoe staat het ervoor met je sociale contacten?

- 0 = Ik voel mij regelmatig best eenzaam
- 1 = Ik heb wel wat contacten, maar zou er graag meer willen
- 2 = Helemaal goed, altijd gezellig

### 14. Heb je tijd voor je hobby's?

- 0 = Nee, ik heb geen hobby
- 1 = Ja, maar ik zou er meer tijd voor vrij willen maken
- 2 = Natuurlijk, daar maak ik tijd voor

### 15. Geniet je van je (vrijwilligers)werk?

- 0 = Nee, er is echt niks aan
- 1 = Het is wel oké
- 2 = Ja, daar ga ik met plezier heen

# HOE realiseer je speelvriendelijke steden?

Er zijn steeds meer kinderen in Nederland met bewegingsarmoede en overgewicht. Het is daarom van belang om kinderen te stimuleren en te motiveren om meer te gaan bewegen. Een manier om dit te bereiken, is om ervoor te zorgen dat kinderen meer buitenspelen. Welke factoren beïnvloeden echter het buitenspelen? Het lectoraat GLSO doet hier met een groot aantal andere partijen onderzoek naar.

Dat kinderen buitenspelen is allang niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger. En dat is jammer, want buitenspelen stimuleert onder andere de persoonlijke ontwikkeling van kinderen: al spelend kunnen ze verschillende motorische, sociale en cognitieve vaardigheden aanleren. Daarnaast heeft buitenspelen een positief effect op de gezondheid doordat kinderen buiten veel actiever zijn dan binnen en doordat ze daar in aanraking komen met de frisse buitenlucht. Maar bovenal is buitenspelen ook gewoon leuk. Het maakt kinderen gelukkiger.

## Minder tijd buiten

Door diverse maatschappelijke en stedelijke ontwikkelingen is de tijd die kinderen buiten spelend doorbrengen flink afgenomen. Buitenspelen krijgt bijvoorbeeld steeds meer concurrentie van de speelmogelijkheden binnenshuis, zoals de tv, spelcomputer of tablet. Ook door de verdichting van onze steden en het toenemend autoverkeer ontstaat er steeds minder ruimte om te spelen.

## Meer kennis nodig

Om in te kunnen spelen op de voordelen van buitenspelen, is het van belang om meer kennis te krijgen over de factoren die het buitenspelen beïnvloeden. De Haagse doet daarom onderzoek in Delft (Tanthof), Den Haag (Morgenstond) en Amsterdam (Kolenkitbuurt/Overtoomse Veld) in samenwerking met de Hogeschool van Amsterdam en de drie gemeenten. Door samen met kinderen op onderzoek uit te gaan, willen we als onderzoekers en gemeenten antwoord geven op de vraag welke factoren een bijdrage leveren aan het vergroten van de speelduur en het speelplezier

van basisschoolkinderen. Kennis die er nu simpelweg te weinig is: "Er wordt weinig geëvalueerd in gemeenteland. Er vinden geen onderzoeken plaats op speellocaties. Eigenlijk alleen bij problemen of overlast wordt er ingegrepen", aldus een van de Haagse ambtenaren. Daardoor blijft het onduidelijk of onze openbare ruimte voldoet aan de speelbehoefte van kinderen. Daarbij is het van belang om niet alleen naar speeltuinen en schoolpleinen te kijken, maar ook naar de stoep, bosjes en andere restruimten, omdat dit ook belangrijke speelplekken zijn voor kinderen. Of, zoals een gemeenteambtenaar uit Delft benadrukt: "Een speeltoestel geeft vijftien minuten speelplezier, maar daarna willen kinderen gaan rommelen in het groen en op de straat."

## Jongens en meisjes

Een veel gebruikte onderzoeksmethode bij dit thema zijn vragenlijsten waarin kinderen kunnen aangeven wat zij *theoretisch* graag zouden willen doen of vragenlijsten waarin ouders het speelgedrag van hun kinderen moeten inschatten. Als onderzoekers vinden wij het echter interessanter om door andere observaties inzicht te krijgen waar en welke kinderen *daadwerkelijk* buitenspelen. Daar komen verrassende resultaten uit naar voren. Zo zien we een relatie tussen leeftijd en geslacht. Voor jongere kinderen (tussen de nul en acht jaar oud) zagen we een vergelijkbaar aantal jongens en meisjes buiten spelen. Echter, op oudere leeftijd (van negen tot twaalf jaar) zijn driekwart van de spelende kinderen jongens en maar een kwart meisjes. Dus, meisjes lijken al op relatief jonge leeftijd minder vaak buiten te spelen dan jongens.



## “ Zijn er straks nog wel voldoende en aantrekkelijke speelgebieden nabij de woning en is het comfortabel en veilig om daarnaartoe te gaan en daar te verblijven? ”

Gemeenteambtenaar Amsterdam

### Ontmoeten

Ook valt op dat de kinderen door de hele buurt heen spelen. Een derde van de kinderen kwamen we tegen in speeltuinen, waarbij overigens lang niet alle speeltuinen even populair zijn. Tegelijkertijd speelt ook een groot gedeelte van de kinderen op de stoep of straat. Ook opvallend is dat het grootste deel van de kinderen helemaal niet actief aan het spelen is, maar aan het relaxen, rondhangen, zitten, toekijken of aan het praten met andere kinderen. Buiten zijn heeft voor kinderen dus ook te maken met het ontmoeten van vriendjes en vriendinnetjes.

### Meer inzicht door onderzoek

Door onze observaties leren we veel meer over het speelgedrag van kinderen in stadswijken. Wat ook nuttige informatie oplevert voor gemeenten: “Zeker bij de aanpak en verdichting van onze ontwikkelbuurten is het van belang om beter te begrijpen hoe de kinderen nu spelen om daar vervolgens bij onze toekomstplannen rekening mee te houden”, aldus een stedenbouwkundige ontwerper uit Amsterdam.

### Wandelen door de wijk

In het voorjaar en de zomer van 2023 gaan we met verschillende kinderen in gesprek om zo meer inzicht te krijgen waarom ze wel of niet buitenspelen en hoe zij verschillende speelplekken beleven en ervaren. Dit doen we aan de hand van foto's die ze zelf hebben genomen op hun favoriete en minder leuke speelplekken. Ook gaan we wandelingen door de wijk maken waarbij de kinderen de route bepalen, verhalen vertellen en bevraagd worden over hun leefomgeving. Door gebruik te maken van foto's en wandelingen kunnen ook de kinderen die schriftelijk of verbaal minder sterk zijn hun ervaringen en meningen met ons delen.

### Instrumenten voor beleid

Al deze inzichten vergelijken we het komende jaar met de ideeën en huidige beleidsinstrumenten van de drie betrokken gemeenten. Waar sluiten beleidsinstrumenten aan op het kinderspectief en waar is verbetering mogelijk? Op basis van die analyse reiken we verschillende handvatten aan voor het ontwerpen, programmeren en beheren van speelvriendelijke steden.



Gerben Helleman



Karlijn Sporrel

### Meer weten?

Meer weten of op de hoogte blijven van dit onderzoek? Stuur een e-mail naar: Gerben Helleman ([g.helleman@hhs.nl](mailto:g.helleman@hhs.nl)) of Karlijn Sporrel ([k.sporrel@hhs.nl](mailto:k.sporrel@hhs.nl)).



project 'Speelvriendelijke steden' bij De Haagse



# Rol van **TECHNOLOGIE** in **ONDERZOEK** naar de leefstijl van jeugd

Tien jaar geleden verbaasde Google de wereld met een prototype van de Google Glass, opende de eerste 3D print shop in Nederland én werd home-assistent Siri in Nederland geïntroduceerd. Tien jaar later weten we dat Google Glass mislukte, kunnen we uiteenlopende voorwerpen in 3D printen en wenst in een flink aantal huizen Siri de bewoners goedenacht. De afgelopen tien jaar kreeg technologie een steeds dominantere plaats in ons leven, zo ook in het leven van kinderen en jongeren.

Ook onderzoekers maken steeds meer gebruik van technologie. Zo zijn bijvoorbeeld wearables zoals smartwatches en fitness trackers populair geworden voor het meten van lichaamsbeweging in onderzoek. En maken onderzoekers steeds meer gebruik van big data-analyse om complexe gezondheids- en leefstijlgedragingen in kaart te brengen en de effectiviteit van interventies te meten. Technologie speelt ook een grote rol in het onderzoek van het lectoraat. We zetten het in om metingen te doen, maar ook om kinderen en jongeren goed te leren bewegen, voldoende en gevarieerd te laten bewegen en gezonde voedingskeuzes te laten maken. We evalueren bestaande technologie voor deze doeleinden, maar we ontwerpen ook zelf interactieve technologie voor bewegen en prototypes van apps.

## Technologie om bewegen te meten



In het project Healthy@HHS kijken we onder andere naar de fysieke belasting van studenten van De Haagse.



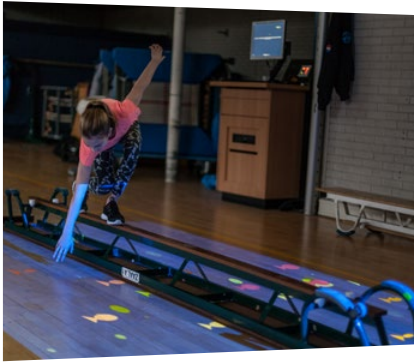
In het Sportlab doen we met studenten en docent-onderzoekers van de opleiding HALO metingen naar de fitheid van de ADO-jeugd.



Tijdens het SIA RAAK project Start (V)vaardig hebben we met versnellingsmeters en gps-meters de intensiteit én de context (zoals school, thuis, wijk, sportvereniging) van bewegen in kaart gebracht bij kleuters uit verschillende regio's in Nederland. Het geeft een objectief beeld van waar kinderen bewegen, hoeveel tijd ze daar doorbrengen en hoe intensief ze daar bewegen. Dit is relevante informatie voor sport- en beweegprofessionals, zoals buurtsportcoaches, maar ook voor beleidsmedewerkers. Op basis van dit soort data kunnen we aanbevelingen doen over beweeginterventies, maar ook over sport- en beweegvoorzieningen in de wijk en de wijkinrichting.



## Technologie om goed te leren bewegen



We hebben in een iteratief ontwerpproces samen met kinderen, gymleraren van Stichting De Haagse Scholen en experts op het gebied van (sensor)technologie en gymtoestellen een prototype van een bank met 'spatial augmented reality' ontworpen: de BalanSAR. Deze innovatie ondersteunt de visuele waarneming van kinderen tijdens balanceren en bevordert het motorisch leerproces, bijvoorbeeld door visjes te projecteren die met het kind 'meezwemmen'. Het creëert ook een aantrekkelijke en uitdagende leeromgeving.



Studenten van de opleiding User Experience Design (UXD) van De Haagse testen de BalanSAR uit. Ze werken met een Wizard of Oz prototype; een ruw model van het mogelijke eindproduct. Technisch nog niet volmaakt, maar wel al in staat om een gebruikerservaring te creëren en te testen. Voor de studenten een unieke mogelijkheid om ervaring op te doen met real-life onderzoek.



We hebben onderzocht of de interactieve Multi-Ball beweegmuur een waardevolle bijdrage kan leveren aan de leerlijnen van het bewegingsonderwijs.

## Technologie om meer te bewegen



Studenten van de opleiding Mens en Techniek | Bewegings-technologie hebben onder leiding van het lectoraat de beweegintensiteit en het type bewegingen van meerdere interactieve speelse installaties in kaart gebracht. Zo hebben ze gekeken naar de beweegintensiteit van het spelen door peuters en kleuters op de interactieve beweegvloer van Springlab, maar ook naar het gebruik van de interactieve voetbalmuur Yalp Sutu (foto) en interactieve paaltjes Yalp Memo. Deze interactieve installaties kunnen bijdragen aan het behalen van de beweegrichtlijnen door de jeugd. De studenten hebben diverse aanbevelingen gedaan die het gebruik en het effect van deze interactieve bewegconcepten kunnen vergroten. Ook in de nieuwe minor 'E-sports, gaming & gamification' is hier aandacht voor.

## Technologie om een gezonde leefstijl te ondersteunen

In het SIA KIEM project 'Blended Care - Better Care voor kinderen met overgewicht' hebben we op basis van wensen en behoeften van kinderen met overgewicht, hun ouders en de betrokken leefstijlprofessionals (kinderfysiotherapeuten en diëtisten) onderzocht wat de meerwaarde en randvoorwaarden zijn voor het gebruiken van een digitale applicatie, in aanvulling op de reguliere behandeling, om een gezonde leefstijl te ondersteunen. De feedback op het prototype dat studenten van de opleiding Communication & Multimedia Design, UXD en Gezondheidswetenschappen (VU Amsterdam; zie pagina 9) hadden gemaakt, was overwegend positief. "Het prototype heeft een mooie uitstraling en bevat al een aantal van mijn wensen," aldus een diëtist. Verder onderzoek en ontwikkeling is nodig om praktische hulpmiddelen op te nemen in de applicatie, zoals bijvoorbeeld dagboeken om voedselinname en stemming te registreren, zodat ouders en zorgverleners de voortgang kunnen monitoren.



# Samenwerken aan een gezonde toekomst van de jeugd

Praktijkgericht onderzoek naar beweging en voeding

Voldoende bewegen en gezond eten zijn belangrijk voor de gezondheid. Dat weet iedereen. Toch hebben veel kinderen en jongeren in Nederland een ongezonde leefstijl. Dit heeft de nodige gevolgen, zowel op persoonlijk als maatschappelijk vlak. Maar hoe kun je dit voorkomen? Of preciezer: hoe kun je kinderen goed leren bewegen en ervoor zorgen dat zij blijven bewegen? En hoe kun je gezonde voedingskeuzes stimuleren bij jongeren? Dat zijn vragen waar het lectoraat graag samen met jou een antwoord op zoekt.

We werken vraaggestuurd en praktijkgericht. De wensen, behoeften en belevingswereld van de doelgroep en stakeholders staan centraal in de innovaties. Veel van ons onderzoek vindt dan ook plaats op verzoek van én in samenwerking met bijvoorbeeld scholen, sport- en beweegorganisaties, fysiotherapie- en diëtietiekpraktijken, gemeenten, bedrijven, andere lectoraten binnen en buiten De Haagse en andere kennisinstellingen. Bij al het onderzoek dat we doen, werken studenten mee: van eerstejaars tot aan afstudeerders. We hebben contacten met uiteenlopende opleidingen binnen De Haagse waardoor wij studenten met diverse kennis kunnen inzetten. Op deze manier bundelen we kennis over bewegen, voeding, gedragsverandering, technologie, interactie ontwerp en pedagogiek én vertalen we deze naar concrete handelingsperspectieven en sociale en technologische innovaties die kinderen en jongeren bewust dan wel onbewust aanzetten tot een gezonde leefstijl.

**Je kunt op verschillende manieren met ons samenwerken:**

## 1 Contractopdracht

Je kunt ons een opdracht geven voor een onderzoek. Bijvoorbeeld als je meer informatie nodig hebt om keuzes in je beleid of bedrijfsvoering te maken en je zelf de (onderzoeks)expertise niet in huis hebt. Wij leveren je up-to-date kennis om op een verantwoorde wijze keuzes te maken. De duur van zo'n opdracht is afhankelijk van de vraag. Je krijgt vooraf een offerte zodat je duidelijk inzicht krijgt in de kosten.

## 2 Samenwerken in een living lab

Een living lab is een open innovatie ecosysteem waarin we met verschillende partijen samenwerken aan innovatieve en creatieve oplossingen voor maatschappelijke uitdagingen. Dit doen we in een real-life setting waar kinderen en jongeren (veel) tijd doorbrengen, zoals op school, bij de opvang, thuis, in de wijk, bij een sportvereniging of online. In een living lab is een grote rol weggelegd voor de doelgroep zelf. In co-creatie met de doelgroep en andere relevante stakeholders worden oplossingen bedacht, ontwikkeld en getest. Het Sportlab met de Gymzaal van de Toekomst en het Medical Delta Living Lab VIT for Life (in samenwerking met Hogeschool Rotterdam) zijn twee voorbeelden van labs waar het lectoraat haar onderzoek vorm in geeft.

## 3 Samenwerken in een netwerk

Complexe vraagstukken los je niet alleen op en niet van vandaag op morgen. Als onderdeel van een netwerk-hogeschool geloven wij in de kracht van samenwerken. We werken samen met lokale, regionale, nationale en internationale partners aan de oplossing van complexe vraagstukken uit de praktijk. We kijken samen naar de vragen en de beste aanpak voor die vragen. Ook bij het delen van de resultaten werken we samen. Zo komen de uitkomsten van ons onderzoek snel en goed terecht bij de maatschappij en de beroepspraktijk.

## Samenwerken: stap voor stap

Als je met ons wilt samenwerken, beginnen we met een goed gesprek. We bespreken wat het probleem precies is, waar je tegenaan loopt in de praktijk en wat we met praktijkgericht onderzoek voor je kunnen betekenen. Vragen die in een oriënterend gesprek aan bod komen, zijn bijvoorbeeld:

- Is er al kennis beschikbaar en kunnen we die voor je ontsluiten of vertalen naar praktische handelingsperspectieven of gaan we samen nieuwe kennis en inzichten opdoen?
- Welke expertise is nodig om de vraag te beantwoorden en hebben we die in huis of hebben we ook nog andere samenwerkingspartners nodig?
- Is het vraagstuk ook relevant en leerzaam voor de studenten die we opleiden bij De Haagse? En hoe kunnen wij hen inzetten?
- Is het vraagstuk ook maatschappelijk relevant, vernieuwend of voor meerdere doelgroepen en professionals van meerwaarde?

Na dit gesprek werken we de plannen uit in een offerte, een samenwerkingsovereenkomst of een gezamenlijke subsidieaanvraag. Voor de financiering van onderzoeks- en innovatieprojecten worden vaak subsidies aangevraagd. Bijvoorbeeld onderzoeksubsidies als SIA RAAK, ZonMw, NRO, NWO of financiering voor publiek-private samenwerking. Het kan ook zijn dat we eerst of alleen maar gaan samenwerken in opdrachten voor studenten.

## Eindproduct

Het eindproduct dat we opleveren, is afhankelijk van de vraag. Dit kan variëren van nieuwe kennis, producten zoals een speciale tool voor in de praktijk, een stappenplan, een handreiking of een leefstijlprogramma tot een online app, een onderwijsmodule, een wetenschappelijk artikel, een podcast of een adviesrapport: altijd direct toepasbaar en met impact.

## Wil je met ons samenwerken?

Maak dan een afspraak voor een oriënterend gesprek met lector Sanne de Vries ([S.I.deVries@hhs.nl](mailto:S.I.deVries@hhs.nl)).



Bruno Koopmans



Karlijn Sporrel



Joris Hoeboer



Alice Schut



Annemarie de Witte



Wendy Scholtes - Bos



Marjolein de Vries



Jonas Leenhouts



Katja Bel



Pim Koolwijk



Stephan van Berkel



Lieke Wolfs



Sanne de Vries



Bente van Dijk



Joan Dallinga



Sofie van Rongen



Machteld van Lieshout



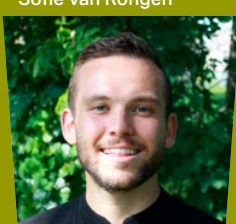
Gerben Helleman



Marieke Breed



Daniel Spanjaard



Axel Tichelaar



Maria Arias Arias



Diana Eijgermans



Daniel van Leeuwen



Danica Mast

# Toekomstdromen

*Als het lectoraat twintig jaar bestaat dan ....*

Weten we hoe een gezonde leefstijl ingebed kan worden in het beleid van scholen, gemeenten, werkgevers, verenigingen etc.

Sanne de Vries

Weten we hoe we speeltuinen aantrekkelijker kunnen maken voor kinderen.

Karlijn Sporrel

Is 'gezonder' heel gewoon geworden en weten we hoe we in kunnen spelen op leefstijlveranderingen.

Lieke Wolfs

Weten we wanneer, waarom en hoe we interactieve technologie in kunnen zetten voor bewegen en beleven.

Danica Mast

Telt de stem van onderzoek, onderwijs en de praktijk mee in de visie op gezondheid.

Wendy Scholtes-Bos

Weten we hoe we kinderen op een speelse manier enthousiast kunnen maken over een gezonde leefstijl.

Diana Eijgermans

Weten we hoe we kinderen meer kunnen laten bewegen en gezonder kunnen laten eten met behulp van technologie.

Katja Bel

Hebben we de kennis die is opgedaan geïntegreerd in ons onderwijs.

Jonas Leenhouts

Weten we onze studenten te motiveren meer te bewegen en gezonder te eten.

Joan Dallinga

Is een gezonde leefstijl net zo gewoon als eten en slapen.

Annemarie de Witte

Weten gemeenten hoe zij een bijdrage leveren aan een speelvriendelijk gebied.

Bruno Koopmans

Weten we wat kinderen beweegt.

Daniel Spanjaard

# Toekomstdromen

## Mijn wens voor de samenleving is dat...

Alle kinderen weer samen  
en met plezier leren  
buitenspelen.

Axel Tichelaar

Kinderen gelijke kansen  
hebben om zich te  
ontwikkelen.

Sofie van Rongen

Ieder kind een basis  
krijgt voor een leven lang  
met plezier bewegen.

Joris Hoeboer

Kinderen de tools hebben  
om gezonde keuzes te  
maken ingebed in het  
schoolstelsel.

Maria Arias Arias

We leven in een fijne, groene  
omgeving die uitnodigt om te  
bewegen en die inspireert om  
gezonde keuzes te maken.

Machteld van Lieshout

Iedereen leeft in een  
omgeving waar mensen  
kunnen bewegen, spelen  
en rusten.

Gerben Helleman

Bewegen het meest  
voorgeschreven 'medicijn' is  
voor het lichaam en geest.

Bente van Dijk

Iedereen een leven lang  
met plezier sport en  
beweegt.

Pim Koolwijk

De stad een plek is  
die je beweegt en laat  
bewegen.

Stephan van Berkel

Sport en bewegen  
toegankelijk is voor  
iedereen.

Daniël van Leeuwen



# UITSLAG LEEFSTIJL QUIZ



## Score 0-15?

Lastig hè, zo'n gezonde leefstijl. Je bent niet de enige. Ruim zeventig procent van de volwassenen in Nederland lukt het bijvoorbeeld niet om voldoende groente en fruit te eten. Geen man overboord! Maar het is beter als er wat verandert. Hoe verleiden we jou (en anderen) om toch een gezonde keuze te maken? We zijn benieuwd waar jij tegen aanloopt. Laat je het ons weten?

## Score 16-25?

Je bent al aardig op weg! Al zien wij ook nog wel wat aandachtspuntjes. Het lukt je niet altijd om gezond te leven, net als veel andere mensen in Nederland. Zo haalt meer dan de helft van de bevolking de beweegnorm niet. En dat is niet zo gek: ons leven is druk en onze leefomgeving ontmoedigt vaak de gezonde keuze. Zullen we samen kijken wat jou kan helpen om dat extra gezonde stapje te maken?

## Score 26-30?

Gefeliciteerd! Je hoort bij een kleine minderheid met een gezonde leefstijl. Je bent goed bezig op vele vlakken, zoals genoeg slapen, weinig stress, gezond eten en lekker bewegen. Help jij ons mee anderen te inspireren?

## JE LEEFSTIJL VERBETEREN? Vijf tips uit de gedragswetenschap

**Meer slapen, meer bewegen, minder snoepen en minder drinken? We nemen het ons vaak voor, maar bij de meeste mensen blijft het bij goede voornemens. Hoe zet je de stap naar een gezondere leefstijl met succes? Sofie van Rongen, docent-onderzoeker bij het lectoraat GLSO en de opleiding Voeding & Diëtetiek, geeft je vijf simpele tips die werken.**

### 1 Stel kleine en haalbare doelen

Veel mensen gaan vol gas voor een gezond voornemen. En dat is voor een korte tijd best vol te houden, maar de boog kan niet altijd gespannen zijn. Kies voor kleine stapjes die je makkelijk en voor langere tijd kunt volhouden.

### 2 Koppel nieuw gedrag aan een bestaande routine

Gezond gedrag wil je langere tijd vol kunnen houden. Elke keer bedenken dat je iets moet gaan doen en dat dan daadwerkelijk gaan doen, kost energie en wilskracht. Die wilskracht hebben we maar beperkt en wil je dus zo veel mogelijk omzeilen. Dit kan door het inbouwen van nieuwe gewoontes, waarbij het gedrag eigenlijk min of meer automatisch gaat. Een bekende techniek hiervoor is het toepassen van 'als-dan'-plannen. Hiermee koppel je nieuw gedrag aan een bestaande routine. Bijvoorbeeld: als ik mijn tanden poets, dan drink ik daarna een glas water.

### 3 Formuleer je doel positief

Formuleer je doel positief. Zeg niet wat je niet meer wilt doen, maar juist wat je wel gaat doen. 'Als ik het journaal heb gekeken, dan ga ik daarna tien minuten lopen'. Door dit herhaaldelijk toe te passen, leg je een nieuw paadje in je brein aan. Belangrijk is dat je bij jezelf nagaat welke positieve gevoelens het gedrag oproept ('Ik voel me energiever'), zodat het gedrag wordt bekrachtigd en je het steeds makkelijker uitvoert.

### 4 Ga op zoek naar je 'Als...'

Het afleren van een bestaande gewoonte is moeilijk. We hebben soms niet goed door wanneer en waarom we iets doen. Wat maakt dat je telkens naar die zak chips/reep chocola/glas wijn grijpt? En in welke situatie bevind je je dan? Thuis of ergens anders? Alleen of met je partner? Door jouw 'Als...' inzichtelijk te maken, kun je gericht ingrijpen en een alternatief verzinnen. 'Als ik na een werkdag thuiskom en ik op zoek ben naar ontspanning, dan ga ik...'. Vul zelf maar in!!

### 5 Gun jezelf de tijd

Het duurt vaak enkele weken tot maanden voordat nieuw gedrag 'ingesleten' is. Gun jezelf dus de tijd om van nieuw gedrag een gewoonte te maken.

# Maak je eigen 'ALS-DAN PLAN'!

*Formuleer een veelvoorkomende verleidelijke situatie.*

*Waar, wanneer, met wie, waarom?*

*Als...*

*Welk gedrag is in deze situatie een gezond en haalbaar alternatief?*

*Dan...*

*Mijn Als-Dan plan*

# De Haagse Hogeschool

## Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving



Johanna Westerdijkplein 75  
2521 EN Den Haag



### Colofon

**Dit magazine is een uitgave ter gelegenheid van het tienjarige jubileum van het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving (GLSO) van het kenniscentrum Health Innovation, De Haagse Hogeschool, mei 2023.**

**Redactie:** Diana Eijgermans, Gerben Helleman, Karin Hiralal (eindredactie), Joris Hoeboer, Pim Koolwijk, Machteld van Lieshout, Karlijn Sporrel en Sanne de Vries.

**Met dank aan:** Bart van Adrichem, Rebecca Beck, Erik van Beers, Katja Bel, Antoin Hoovers, Sanne Jansen, Jacqueline Langius, Iris Leyzer, Danica Mast, Joep Leyzer, Sofie van Rongen, Ziggy Tabacznik, Jacey Thurston, Arie Verhoef, Maud Verkleij en Annemarie de Witte.

**Fotografie:** Captured by Lot (pagina 22), Hans Krudde (pagina 33, linksboven), Marc Roos (cover, pagina 2, 4, 9, 19, 26, 32 rechtsonder), Marcel Molle (voorwoord) en MQ Scan (pagina 12, 24 en 25). Alle andere foto's zijn gemaakt door leden van de kenniskring, in opdracht van De Haagse of zijn afkomstig van Shutterstock.

**Vormgeving:** Desk-Hopping DTP, Voorhout.

**Druk:** OBT bv, Den Haag.

De digitale versie van dit magazine staat klaar om te delen op onze website.

naar de  
digitale versie

